Carlos Díaz

Cuando tu sufrimiento y el mío son un mismo sufrimiento

La vida como sanación compasiva



DESCLÉE DE BROUWER

Carlos Díaz

Cuando tu sufrimiento y el mío son un mismo sufrimiento

La vida como sanación compasiva

Desclée De Brouwer



C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO
www.edesclee.com
info@edesclee.com

ISBN: 978-84-330-3835-7

Prólogo nada inocente

Lo que tú haces no es más
que lo que tú querrías
hacer mientras lo haces.

Uno de mis colegas, y sin embargo amigo, muy inteligente y gran filósofo, aunque a veces un poco oscuro y demasiado francés, Jean Luc Marion, responde así a una entrevista sobre la crisis de hoy: "La crisis actual ya no es una crisis entre razón y fe, sino entre la razón y su racionalidad, concretamente su modo de racionalización. Todos creen en la razón, pero se trata de una razón muy superficial y totalmente impotente. Existe una lógica del gesto amoroso, que es diferente de la que se utiliza en el contexto de las ciencias exactas. La primera evidencia es que yo no soy nada si no soy amado. Es un punto fundamental que indica que ser amados no es una opción, sino una necesidad incondicional, aunque no constituya un derecho. Pero la pretensión de ser amados a toda costa conduce por sí misma a la guerra, pues entraré en conflicto con los que no quieran o no puedan amarme, y por lo tanto haré uso de la violencia para que me amen. Este conflicto, o bien se eterniza hasta la muerte, o bien me hace comprender que no podré conseguir que me amen sin renunciar a ser amado como condición para amar yo primero. Podría decirse que de esta manera pongo entre paréntesis la exigencia de reciprocidad. También sirve para definir el amor de Dios. Dios nos ama primero. Pero a partir de la modernidad la filosofía no ha centrado nunca su atención en esta forma primordial de conciencia que es la conciencia amorosa. El ser humano es precisamente libre porque existe un don en el origen, un don que le precede. La educación depende de la certeza de que el que habla dice la verdad, y lo que al niño le interesa es conocer esa verdad. Hay algo que transmitir, hay que poner al niño en contacto con una realidad más grande que él y que no depende del profesor"[1]. No puedo estar más de acuerdo. Todos necesitamos personas que sean oasis donde descansar, un desierto con palmas de vida, una catedral hecha de piedras destinadas a ser góticas o románicas. Las piedras componen la catedral, y esta ennoblece a cada una de las piedras, pues ellas seguirán siendo piedras de una catedral.

Nuestra inteligencia existencial es una catedral hecha con mágicas sillerías, arbotantes de arco de caza, gárgolas oníricas, columnas y vidrieras luminosas; no solo es digital (conceptual), sino analógica (lenguaje no verbal, gestual, afectivo), e incluso militante.

La “lógica” de la palabra, el buen deducir e inferir unas premisas de otras, ayuda, pero no da la sabiduría. Hay un *lógos* en la razón que, siendo teórico, encuentra su cumplimiento pleno en la práctica vital. Sus dos rasgos básicos son *la potencia y la coherencia. Vayamos primero a la cuestión de la potencia.* Etimológicamente hablando, *logos*, del verbo *legein*, es un término muy rico y con multitud de sentidos, pero expresa ante todo *capacidad*, potencia para reunir lo disperso y para dar sentido a lo incoherente. Algo así como la poesía, que en su matriz griega también quiere decir *fuerza, poder*, y cuya antítesis es la incapacidad, la impotencia. Por eso mismo significa también *coherencia*, completitud, totalidad, eso mismo que el término alemán *Gestalt* expresa. Lo contrario sería el *analfabetismo*, es decir, esa incapacidad (*an)* de comenzar por el principio (*alfa)* y de continuar en secuencia (*beta*, segunda letra del abecedario). El analfabeto, si llega a saber lo que es el *alfa*, se desentiende de la *beta*, de ahí su incoherencia. En el analfabeto todo es incoherencia, desazón, enmarañamiento, lo que le lleva a tomar causas por efecto y a la inversa.

Esta *logo-terapia* holista o global es al mismo tiempo *personalista* y *comunitaria*. El *logos* terapéutico mira lo real de forma integral, el *uni-verso* como *multi-verso*, no pudiendo haber psicología *uni-versali*sta (ni uni-versitaria) sin este rudimento esencial. Si él faltase, cualquier cosmovisión se tornaría cruel ideología imperial del todo a costa de todo y de todos, así como desconcierto de los individuos echados a perder como multiversos multiadversos. *Brevemente: decir logoterapia y decir terapia humanista son una misma cosa.*

Y vengamos ahora a la logoterapia como potencia para cuidar. Therapeuo significaba en los hospitales griegos originarios de la época de Asclepio *cuidar lo divino que se manifiesta en lo humano.* Junto a este verbo usaban otros parecidos los griegos, todos los cuales significaban mirar sanando. Terapia: capacidad para sanar, e incluso para salvar. Por contrapartida, la terapia del sanado agraciado consistía en crecer en la capacidad de agradecimiento a sus bienhechores. Se consideraba concluida la terapia cuando esta gratitud hacia el sanador se extendía sin excepciones: para encajar el mal, para perdonarlo, para sublimarlo, para reasumirlo, para *re*-vivir ahora como un ser humano renovado, un hombre nuevo. La sanación de raíz transformaba la *dis*-capacidad en capacitación de las *dif*erencias propias de la *dif*-capacidad. Todo esto entraña una profundísima resignificación de la razón terapéutica: ahora los ciegos ven, los sordos oyen, los paralíticos caminan, las gentes han ganado terreno a sus enfermedades y enfermerías para hombres *in-firmes*, vacilantes, caedizos, desequilibrados. Terapia quiere decir ahora *paso de la exclusión a la inclusión*, de la *uni* a la *multi*direccionalidad. Desde ese momento, las situaciones límite no tienen por qué ser automáticamente límites de nuestro sentido. *Límite* y *limitación* no son lo mismo, aquello es algo objetivo, esto

algo subjetivo (la parte insana del cuerpo sano). *El límite es elástico, detrás del límite está la esperanza*. Para ello algunos trabajamos *de cutio*, *continuamente*.

Es el presente un libro de propuestas ordenadas a la reestructuración de personas. También en los países prósperos y tranquilos el dolor, las crisis de sentido y el vacío antropológico llevan a los pudientes al costado del psiquiatra o del psicólogo; según rezaba aquella famosa serie televisiva, *los ricos también lloran*. Por unos motivos o por otros, o por ambos, lo cierto es que del paisaje humano no falta el llanto. La sociedad, por el mero hecho de serlo, diagnosticaba Freud en *El malestar en la cultura*, tiene mucho de enfermiza porque surge de la inevitable autocensura de cada uno para no atropellarse entre sí; solo el hipotético buen salvaje de Rousseau hubiera podido ilimitar su libertad sin restricciones y sin miedo a chocar con ningún otro semejante.

Nuestras páginas, centradas en la persona, que no es ni "intelectual", ni "afeminada", ni "occidentalizada"[2], se saben pertenecientes a las *ciencias de la salud*, de cuanto sana y salva (*heilen*), y nacen como tantas otras nuestras de la persuasión firme de que existen en el ser humano muchas más cosas dignas de admiración que de menosprecio, y en todo caso creen que donde abunda el mal humano sobreabunda la esperanza de bien: "Un atardecer de 1947, mientras iba caminando de una aldea de Italia a otra, vi a un hombrecito inclinado sobre su tierra, trabajando todavía afanosamente, casi sin luz. Su tierra labrada renacía a la vida. Al borde del camino se veía todavía un tanque retorcido y arrumbado. Pensé qué admirable es a pesar de todo el hombre, esa cosa tan pequeña y transitoria, tan reiteradamente aplastada por terremotos y guerras tan cruelmente puesta a prueba por los incendios y naufragios y pestes y muertes de hijos y de padres"[3]. Fantástico Sábato: "Hasta que la angustia lo despierta, aunque lo despierte a un universo de pesadilla, tambaleante y ansioso busca el hombre nuevamente el camino de sí mismo en medio de las tinieblas. Algo le susurra que a pesar de todo es libre o puede serlo, que de cualquier modo él no es equiparable a un engranaje. Y hasta el hecho de sentirse mortal, la angustiosa convicción de comprender su finitud, también de algún modo es reconfortante, porque al fin de cuentas le prueba que es algo distinto a aquel engranaje indiferente y neutro: le demuestra que es un ser humano. Nada más y nada menos que un hombre"[4]. Sí, fantástico Sábato: "Lo admirable es que el hombre siga luchando a pesar de todo y que, desilusionado o triste, cansado o enfermo, siga trazando caminos, arando la tierra, luchando contra los elementos, y hasta creando obras de belleza en un mundo bárbaro y hostil. Esto debería bastar para probarnos que el mundo tiene algún misterioso sentido y para convencernos de que, aunque mortales y perversos, los hombres podemos alcanzar de algún modo la grandeza y la eternidad. Y que, si es cierto que Satanás es el amo de la tierra, en alguna parte del cielo o en algún rincón de nuestro ser reside un

Espíritu Divino que incesantemente lucha contra él para levantarnos una y otra vez sobre el barro de nuestra desesperación"[5].

Nacen asimismo nuestras páginas de la convicción de que ayudar a sanar a los demás es también ayudar a sanarse a sí mismo, pues *pretender salvarse sin los demás constituye una vergüenza, y además una derrota de la salud*. Pero la salud no es solo una estación de llegada, sino además un modo de viajar en la vida, aunque sea cargando con la enfermedad. La peor situación acaso contenga la simiente de la mejor; si vivimos una crisis como una oportunidad, la vida no se nos vuelve más fácil, pero sí más plena; cuando se llora con mucha pena, las lágrimas son de plomo, pero si el llanto es de alegría entonces las lágrimas son casi volátiles. Como sabiamente dijera Quevedo, no hay espectáculo más digno de atención divina que la lucha de un pecho generoso con la adversidad. Con semejante trasfondo permanente, que es el de un cierto optimismo trágico, las palabras concretas que siguen pretenden *ofrecer algunas pistas de salvación y de sanación*.

El gran Ortega y Gasset escribió en cierta ocasión lo siguiente: "Un poco de luz vamos a buscar. No se espere, por supuesto, cosa mayor. Doy lo que tengo; que otros capaces de hacer más hagan su más, como yo hago mi menos"[6]. Y si eso dice el maestro, a nosotros solo nos queda hacer nuestro su propósito y ratificarlo con el siempre cáustico J. L. Borges: "Si las páginas de este libro consiente algún verso feliz, perdóneme el lector la descortesía de haberlo usurpado yo previamente. Nuestras nadas poco difieren; es trivial y fortuita la circunstancia de que seas tú el lector de estos ejercicios, y yo su redactor"[7].

1 . *Marion*, J. L.: "La irracionalidad de una racionalidad sin razón". En *Huellas*. Litterae Communionis, Madrid, 2007, pp. 66-70.

2 . Cfr. *Mearns, D.; Thorne, B.*: *La terapia centrada en la persona hoy.* Ed. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2003, pp. 131 ss.

3 . *Sábato*, E.: *Obras completas.* Ed. Espasa Calpe, Buenos Aires, 1996, p. 163.

4 . *Ibíd.*, pp. 316-317.

5 . *Ibíd.*, pp. 168-169.

6 . *Ortega y Gasset*, J.: *El hombre y la gente*. Alianza Editorial, Madrid, 2014, p. 76.

7 . *Borges*, J.L.: "Fervor de Buenos Aires", 1923. En *Escritos dispersos*". Ed. La Letra, Buenos Aires, 2014.

1
Echar la culpa al cuerpo es despreciarlo, abandonarse a él también

1. Una buena terapia para el cuerpo, contra dos malas: la idealización y la banalización

1.1. El planteamiento del cuerpo en la cultura judía

En la antropología hebrea más antigua y común del Antiguo Testamento, el cuerpo es designado con el término general *basar*, que cubre prácticamente todo el ámbito de la corporeidad. En sentido propio, *basar* sirve para designar la carne como parte blanda y mollar del cuerpo de hombres y animales, también la carne que sirve de alimento. Descrito a grandes rasgos, el individuo humano aparece como un cuerpo cubierto de carne y piel, sustentado por el entramado de los huesos y tendones, regado vitalmente por la sangre, animado por la *nefesh*, guiado por el corazón y por los riñones como sede de los sentimientos y las decisiones, y potenciado por el espíritu. Además, el pensamiento bíblico no lo entiende como un todo cerrado y definido en sí mismo. La persona queda aquí situada, no a partir de ella misma, sino atendiendo a los puntos de relación que determinan su lugar en el mundo. Esos puntos son principalmente la comunidad humana en la que nace, la naturaleza en la que vive y trabaja, y sobre todo Dios ante quien el individuo está llamado a responder en todo momento. Habiendo fijado su relación con estos puntos, se planteará luego el hombre bíblico la pregunta sobre sí mismo. En este segundo momento –segundo en la maduración de la persona y también en la línea de evolución del pensamiento hebreo a través de los siglos–, se produce un cierto movimiento de repliegue hacia el sujeto en busca de su individualidad como pretendiendo recuperar el ser más personal liberándose de la dependencia esencial respecto de los demás[1].

El cuerpo no es límite. La persona bíblica es básicamente relación. Por eso la corporeidad, la carne en sentido bíblico, pasa al primer plano. Incluso la relación con Dios se expresa a través del cuerpo: “Oh, Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo; mi alma está sedienta de ti; mi carne tiene ansia de ti”[2], “me saciaré como de enjundia y de manteca”[3], “mi corazón y mi carne retozan por el Dios vivo”[4]. Aun teniendo en cuenta

el valor relativo para la antropología de tales expresiones idiomáticas, resulta llamativo que Dios pueda ser anhelado ansiosamente "por la carne". El cuerpo no es considerado negativamente, pues es capaz también de afectos espirituales, ni tampoco imaginado como revestimiento externo que delimita y rebaja el espíritu; más bien es visto como condición permanente de relación y expresión de la persona, puesta en tensión relacional hacia el encuentro con los otros: hasta con sus órganos interiores –corazón, riñones– salta hacia fuera. Por eso el cuerpo humano puede ser mirado, descrito, cantado sin vergüenza.

Dentro del lenguaje sobre la persona se enfatizan en particular los órganos de la comunicación: *rostro* (término mucho más utilizado que el equivalente intelectualista griego "cabeza"), *oído* (la oreja como órgano receptivo de la comunicación, que permite iniciar el diálogo), *boca*, y más explícitamente *labios*. En el Antiguo Testamento ninguna actividad humana posee un espectro semántico tan diferenciado y copioso como el *hablar*, pues se encuentran verbos para casi todos los matices: decir, llamar, hablar, ordenar, enseñar, instruir, corregir, acusar, jurar, bendecir, maldecir, cantar, exaltar, confesar, rezar, gritar, lamentar, murmurar.

Rompiendo con este esquema hebreo, San Pablo, en el siglo I, traduce ordinariamente *basar* por *sôma, sarx* (la *carne*) en un sentido negativo para designar al hombre empecatado: "Las tendencias de la carne llevan a la enemistad con Dios"[5]. Y así no pocos textos paulinos[6] dieron pie para una minusvaloración o descalificación de la carne ("los enemigos del alma son tres: mundo demonio y carne", se nos hacía estudiar de pequeños en la católica España, que según Menéndez Pelayo era "martillo de herejes y espada de la cristiandad") especialmente en las épocas en que prevaleció una visión dualista del mundo y de la persona: bien-mal, alma-cuerpo, espíritu-carne. Es el dualismo típico de la filosofía helenística con Platón y Aristóteles a la cabeza, mantenido en el mundo occidental y cristiano hasta hace muy poco por la filosofía cartesiana. En efecto, a partir del siglo II a.C., cuando entra el pensamiento hebreo en contacto con culturas helenísticas y orientales de pensamiento dualista, para caracterizar la realidad personal se utiliza con frecuencia el término *gûf*, que etimológicamente alude a la cavidad corpórea y especialmente al vientre. En esta nueva antropología el cuerpo es considerado como un espacio vacío que sirve de receptáculo al alma, llegándose al menosprecio de lo corporal, tachado de concupiscente. Expresiones tales como *concupiscencia de la carne*, o *concupiscencia de los ojos* hubieran sido extrañas en el contexto del Antiguo Testamento. Entre los Padres Apostólicos la carne será presentada antropológicamente como lugar de perversión. La *Didajé* (1, 4) exhorta a "abstenerse de las concupiscencias carnales". San Gregorio Nacianceno ha dejado toda una oda *Contra*

la carne, en la cual se dice de todo: “carne perniciosa, diabólica, viciosa, infiel, indómita, sepulcro y cadena del alma”. Finalmente la gnosis, la de ayer y la de hoy, considerará lisa y llanamente a la carne como principio de todo mal. Uno de los personajes de la novela fantástica C. S. Lewis, *That hideous strenght*[7], se imagina un mundo radicalmente nuevo, en que el espíritu humano habría alcanzado un estadio de su evolución tal, que podría servirse de un sustrato menos grosero que el cuerpo humano sexuado, cuyo delirio se crispa en el paroxismo orgásmico. De este modo lo ideal para el hombre sería cantar inmutablemente en el coro de los ángeles, ser ángel.

En su fascinante estudio sobre *Los demonios de Loudun* analiza A. Huxley el efecto que tuvo en aquellas generaciones una antropología tan pobre como la señalada. Como anécdota que refleja de manera mordaz esta realidad, recordamos que uno de los personajes femeninos de una famosa novela de Gabriel García Márquez recibió de su director espiritual antes de contraer matrimonio un calendario en el que aparecían tachados con tinta morada los días en que debía abstenerse de toda relación sexual, por todo lo cual “su anuario útil quedaba reducido a 42 días desperdigados en una maraña de cruces moradas”. Desgraciadamente no se trata de una caricatura. Muchos moralistas prohibían las relaciones sexuales casi todos los días de la semana: el domingo, por conmemorar la resurrección de Cristo; el lunes, por ser consagrado a los difuntos; el jueves por conmemorar la pasión de Jesús; el viernes, para conmemorar su muerte; y el sábado, para honrar a la Virgen. ¡Solo el martes y el miércoles resultaban hábiles... para los más hábiles!

1.2. La granja de los animales como reacción

Y este menosprecio de la carne, y especialmente de su sexualidad, la carne más recalentada, como principio de todo mal también explica por reacción, ahora que se suprime la tauromaquia, la fronda de cuernos. Charles Fourier llegó a censar ochenta especies de maridos engañados: cabrón en ciernes, cabrón imaginario, cabrón marcial, cabrón fatalista, cabrón mental, cabrón recíproco, cabrón propagandista, cabrón portaestandarte, cabrón místico, todos ellos repartidos en tres clases: cornudos, cornúpetas y acornados, y subdivididos en trece géneros, que van desde la vanguardia de la derecha hasta la retaguardia de la izquierda. Dicen que el antílope macho de Asia se rodea de cien hembras; por eso tiene unos cuernos enormes: para gozar de esa corte tuvo que eliminar a muchos pretendientes. Pero ese número sigue siendo muy inferior al alcanzado por el sabio rey Salomón, que tenía setecientas esposas y trescientas concubinas. Era un deportista, evidentemente[8]. Y, junto a este trasiego, para anular el menosprecio de la carne se produce una frontal reacción hacia un absoluto chovinismo

del cuerpo, una fatal tiranía: *my body, right or wrong*. Y eso, si hay suerte, pues "los años de nuestra vida son unos setenta, y ochenta si hay vigor"[9].

¿Habremos de echar lo espiritual a los cerdos para devenir puros brutos de la piara? La moraleja que se desprende de *La granja de los animales* de George Orwell es lo que podríamos denominar con otra obra famosa *La abolición del hombre*: "El hombre es el único ser que consume sin producir. No da leche, no pone huevos, es demasiado enclenque para tirar el arado y su velocidad ni siquiera le permite atrapar conejos. Sin embargo, es amo y señor de todos los animales. Los hace trabajar, les da el mínimo necesario para mantenerlos y lo demás lo almacena para él. Nuestro trabajo animal labra la tierra, nuestro estiércol la abona, y aun así ni uno solo de nosotros tiene algo más que su propio pellejo".[10] Como si hablase el marxiano *Manifiesto del partido comunista*, solo que donde aquí pone "hombre" allí se leía "capitalista", y donde aquí "animal", allí "proletario". "Todos los hombres son enemigos, todos los animales son camaradas... Tened siempre presente vuestro deber de enemistad hacia el hombre. Todo lo que se desplace sobre dos pies es un enemigo. Lo que se movilice en cuatro patas es un aliado. Y recordad también que en nuestra lucha contra el Hombre no debemos llegar a parecernos a él. Aunque lo hayáis derrotado, jamás adoptéis sus malas costumbres"[11]. Ahora bien, ¿al final qué? Que los chanchos machos se comportaron a su vez como el hombre al que habían logrado abolir, y para justificarse inventaron el astuto lema: *Todos los animales son iguales, pero algunos animales son más iguales que otros*. Tal parodia de la dictadura del proletariado sería extensible a cualquier otra dictadura personal, doméstica, laboral, o global. "No había duda de la transformación de los rostros de los cerdos. Los demás animales, asombrados, pasaron su mirada del cerdo al hombre y del hombre al cerdo; y de nuevo del cerdo al hombre. Pero ya era imposible saber cuál era uno y cuál otro"[12]. Fin de la obra. Si pretendes abolir al hombre, el *hombricerdo* que lo sustituye reproduce al hombre al que se quería eliminar. Y es que detrás del mejor cerdo acecha el peor hombre. Detrás del cerdo más refinado hay el hombre más vulgar. Pero también los peores hombres van al matadero, como los cerdos, después de comportarse como chorizos. Desde luego, los peores hombres son los que mejor gruñen. Por supuesto, si los cerdos y los peores hombres tuvieran dioses, su rostro sería bifaz, *cerdihumano*, cerdo agridulce como en los restaurantes chinos. Pero su apotegma "agridulces *cerdiántropos*, únanse" se vería contradicho por su mortal antítesis: "carniceros de todos los países, únanse". Cerdo, el engorde te llama... para que cuelgues del gancho del carnicero con más solemnidad. Por mucho que los *cerdihombres* vayan tan lúdicos al matadero como los niños del Flautista de Hamelín iban a la mar en que se ahogaban arrastrados por su encantadora flauta, el matadero será su único *happy end*

posible. Nada de lo cual –justicia obliga– impediría erigir un monumento al cerdo-cerdo, es decir, jamonero o ajamonado, pese al veneno de su colesterol, ni que al verdadero hombre-hombre se le alimentase en el Pritaneo, como a Sócrates, por no haber transado con ninguna cerdada. En resumen: que, si bien el cerdo a secas es un excelente animal, el hombre *encerdecido* no pasa de ser un animal des-naturalizado. Y, si no pareciese perverso, yo levantaría un monumento al cerdo en cada ciudad, aunque solo fuese para avergonzar al *hominocérdido.*

En su nueva resignificación pagana, el cuerpo deviene objeto oscuro del deseo del bajo vientre, el pensamiento brota directamente de los genitales, del sexo y no del seso, habiendo olvidado el consejo sabio del clásico Rabelais: *Mentua tula habet mentem*, también tu miembro viril debe tener inteligencia. El nuevo mundo ha de ser lúbrico, procaz, libidinoso. Despreciado el mismísimo Rabelais, que en nuestros días podría parecer algo pacato, lo valioso en grado sumo será un coito que se nos ofrezca en bandeja. Nuestros días: si el cuerpo no resucita hay que gastarlo, fundirlo, drogarlo, engordarlo y, si molesta, quitarlo de en medio a la primera de cambio. Aunque, como reza el budismo, el cuerpo solo es fuente de sufrimiento, ¿para qué salvarlo sacándolo de la corriente del eterno retorno de lo idéntico, es decir, de la negatividad de ese fardo corporal? Pero no. Un nuevo *budismo epicúreo* ha encontrado su *eureka* en lo siguiente: acabemos con el cuerpo, pero haciéndolo reventar de placer, no luchando por su purificación. Una moral que se ríe de la moral. Una impureza del amor puro y una pureza del amor impuro. Un humano que, incapaz de apasionarse, se reduce a la bajas pasiones y a su abulia ulterior. Un realismo desaforado que dice adiós a lo romántico: “El neocórtex que fabrica mi yo está excitado exactamente en su área de Broca por los estímulos nerviosos causados por ese agregado de átomos antropoide al que por comodidad llamamos Pepe”. Una pedantería del químico: “Puedo unir mis hidrógenos a tu oxígeno para que no seamos ya más que una sola molécula de agua”. En lugar de su declaración de amor, el hombre se preocupa de la declaración de la renta. Una metafísica de la esterilidad antropológica, a pesar de alguna que otra virilidad de medio metro: “En el mes de los amores, la morsa no tiene más que respirar a su hembra con la total seguridad que le confiere su medio metro de hueso peneano. El hombre, en cambio, tiene que seducir a una suegra, soportar las larguísimas comidas familiares, desplegar tesoros de paciencia y diplomacia. Desea a Fredegunda, pero tiene que sonreír primero a su aburrido primo Beltrán. Quisiera tomarla entre sus brazos, pero su padre exige que se labre primero una situación”[13]. Claro que todo este pagano actual enaltecimiento del cuerpo, sea anoréxico o esteatopígeo, no puede escapar al ojo (me refiero al ojo de la vista) como el de D. Francisco de Villegas en su *Gracias y desgracias del ojo del culo*, que induce a bromear: ¿tan fea es el alma como el cuerpo de algunos y algunas? Pues si

es así, ¡líbrennos los hados de seguir viendo tan mayúscula fealdad después de la muerte! Sería preferible seguir en la tierra platicando con las calaveras y esqueletos de los difuntos... Y hasta podría aquí citarse a Max Scheler, a quien le parece humillante en extremo para el ser humano y para su cuerpo que la naturaleza haya ligado de manera tan estrechamente anatómica y funcional los órganos de evacuación con los de la reproducción[14]. Entonces, ¿por qué no decir *sexo* donde decimos *corazón* y, en lugar de *con todo mi corazón*, escribir *con todo mi sexo*? ¿E incluso, más descaradamente, *con todos mis cojones*? Quizá sería igual de incorrecto que como lo decimos ahora. Emplear *sexal* para evitar *sexual* nada añadiría, destrozando además la buena fabla. Como dijera Yung, el proceso cultural consiste en un dominar progresivo lo animal en el hombre, un proceso de domesticación que no puede llevarse a cabo sin rebeldía por parte de la naturaleza animal, ansiosa de libertad.

1.3. ¿Por qué resulta tan difícil vivir el cuerpo con calidad amorosa?

El cuerpo toma conciencia de la mortalidad y su fragilidad (Jaspers), encuentra la existencia concreta (Kierkegaard), la conexión del tiempo y del espacio (Heidegger), rompe la coraza buscando la salud a través del orgasmo (Reich), vive e inscribe mis emociones en él (Keleman), hace presente lo que no puedo decir con palabras y habita lo más primitivo de mí yo, desde el cual me habla con lenguaje analógico (Watzlawick). El cuerpo hace presente en su condición humana que "las cosas superiores están en las inferiores por modo de participación, y las inferiores están en las superiores por modo de excelencia"[15]. La forma y el grado de espiritualidad personal impregnan hasta las profundidades el sexo. "¿Quién dijo que todo está perdido? ¡Yo vengo a ofrecer mi corazón!" (Fito Páez). Al ver a Margarita, Fausto exclama: "En ese cuerpo que se expone a mi vista tengo que encontrar el resumen de las maravillas de todos los dioses". Sí, pues constituye un cosmos en el que se reúnen los reinos mineral, vegetal, humano y angélico. Su cuerpo se desborda de metáforas, y esas metáforas son más verdaderas, más científicas, que cualquier tratado. Recordemos que, cuando el hebreo bíblico dice "corazón", está hablando de lo físico lo mental y lo espiritual, lo global, costando separar un ámbito de otro, separación que acarrearía la enajenación y el sufrimiento. En resumen, y como ha escrito sabiamente la psicóloga A. Moreno, "lo que afecta a mi vida, a mi persona, en lo grande y en lo pequeño, por lo general no entra en mi únicamente a través de mi cuerpo, excepto lo que es obvio (tengo frío, calor, hambre...) pero, y sobre todo, el disfrute de la vida siempre me acontece primero a través de mi realidad entera, en el espíritu primeramente, aunque acto seguido todo mi ser se ve involucrado. No me emociono ante un cuerpo por el cuerpo, no existe ese dialogo primero cuerpo-cuerpo en

mí. A veces pienso que mi mente y mi espíritu son tan emocionales que resultan incluso la parte más física de mí, la más pasional y más poderosa en lo que se refiere a moverme en alguna dirección concreta. El cuerpo sigue a ambos. Pero también es verdad que, cuando, todos mis mundos están sensiblemente alterados, afectados por alguna realidad, realidad que puede venir contenida en otro cuerpo, este deja de ser un obstáculo para abrirse infinita y novedosamente a algo maravilloso. Y toda mi potencia sensitiva y cognoscitiva empieza a girar en torno a eso por un rato. Me siento una exploradora. Y entonces, tal vez, sea capaz de sentir físicamente, totalmente, todo en mí está activo, y mi cuerpo es entonces un lugar de vida, de sentimiento máximo, de conocimiento, de alegría". Espléndida intuición de que, respecto de la corporeidad, la mujer suele tener mucho mejor trato que el varón[16].

Así pues, ¿qué busca mi cuerpo en el mundo? Que me ayude a encontrar un tú en el yo-y-tú. ¿Qué busco yo? Mi cuerpo, y yo en él, buscamos el encuentro, el roce, el dulce darse y dejarse llevar. Busca también aprender, recibir, encontrarse. Mi cuerpo no busca nada en el mundo sin mí, quien busca algo soy yo dentro del cuerpo que tengo en este mundo. La doctora Gabriela Munguía relata: los conocimientos del ser humano en su corporalidad no solo se aprenden por la capacidad cognitiva, sino también a través de las habilidades corpóreas.

El cuerpo es el mejor regalo, dentro de él podemos progresar en nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y acciones, estas últimas tan fuertes que llevan a que finalmente se grité lo que se calla, y esa es nuestra primera lección sobre la inexistencia del silencio: en su silencio, el cuerpo habla. Cuando los sucesos externos entran por tus sentidos ¿quién es el primero en ser tocado tú o tu cuerpo? El cuerpo nos protege del exterior y al mismo tiempo nos enfrenta a él, nos cubre del aire pero no puede impedir que entre en nuestros pulmones, lo cual nos hace pensar que no tengo un cuerpo para ser, el cuerpo es el que es como *habitat personal y comunitario.* Mi cuerpo es una divina prisión que se abre, en la cual yo estaba cautivo, o un maravilloso hogar del corazón que no siempre cuido cuando supuestamente vivo en libertad.

1.4. ¿Cómo tratar bien al cuerpo del hombre sin maltratar el corpus Christi?

Para estar vivo en libertad es preciso hacer una profunda revolución, porque el no hacerla es mucho más violento e inhumano; pero la revolución conlleva como mínimo el tono desabrido, el ácido láctico, y el señalamiento con el dedo. En el caso de los españoles de la *católica España*, la del *¡Santiago y cierra España, y quietos en la cabaña!*, esta revolución tampoco puede darse sin voluntad de perdón con la esperanza de las cosas retomen su ser verdadero. Vengan a nosotros, pues, las palabras siguientes

de un sacerdote vasco controvertido, pero real, muerto hace unos años: “Ah, no, excelencia, ya nadie cree en nuestros alardes porque saben que ¡qué divina casualidad!, a los católicos no nos van los cambios, pero mucho menos la revolución, pues somos vientres estériles, pechos lacios, carnes flácidas, corazones secos, cisterna rajadas, imaginaciones pochas, almas de desierto, cartas de unucoides a quienes desde su más tierna infancia los han incapacitado para entender el evangelio de la novedad; y lo único que hemos realizado ha sido la congelación a bajas temperaturas del espíritu brioso y la sed inagotable del siempre más, siempre mejor, siempre adelante, siempre hacia lo imposible... visitas esquiladas, estilines parsimoniosos y longánimes, educaciones de melindre, filosofías del ser, teologías de las esencias inmutables, abuelitos chochos añorando con la baba caída que cualquier tiempo pasado fue mejor, ¡y tanto!”[17]. “Pero oiga, señor depositario de las verdades divinas, ¿tanto hay que saber para enterarse de que los profetas fueron perseguidos y partidos a sierra por contar las cosas claras a los magnates de su tiempo y proclamar la libertad para los oprimidos?”[18]. “¿Y qué decir de ese frufrú bullicioso de sotanas y ternos marengos? Acólitos lametronos, ayudantes de campo que con su alzacuello rígido y reluciente no han hecho más que echar boñigas, célibes que jamás se han mojado su pompis sacrosanto, ni han manchado sus pulcras y blandas animitas en el mundo. Que no buscan otra cosa que saciar sus morros de jabalí, solete y etcétera, y ahora reza el *bendita sea tu pureza*, amén. Con el triste privilegio de no equivocarse nunca desde sus oficinas de programación apostólica con olor a alcanfor. Santos exangües respirando ozono de sacristía, almitas que no se han atrevido a tener un mal pensamiento, con una fachada de cartón piedra pintorroteada de purpurina e incienso. Ese es el consiliario de la juventud de acción católica; aquel el de los sindicatos cristianos, el de los maestros católicos, el de los propagandistas de la doctrina social de la iglesia, el de los colegios de pago, el consiliario de la democracia cristiana, el de la economía diocesana, el de las misiones extranjeras, el de ejercicios espirituales y de cristiandad, el del ecumenismo, el de la catequesis, el de los capellanes castrenses, el de la adoración nocturna, el del apostolado gitano, y luego los vicarios generales con su impasibilidad de avefrías imparciales. ¡Ah, las parroquias que cuidan el pensil de almas burguesitas plantando musgo y novenas infalibles! ¡De esa teología se sacan unas ganas locas de hacer el bestia en este valle de lágrimas, porque ¡como Dios es misericordioso! Ha de salvar lo mismo al que solo hizo crucigramas en su vidita gris que al que puso la carne en el asador, que al truhán que explotó a todo mariasantísima, pero a última hora recibió la santa unción de manos de su director espiritual, dejando, eso sí, un capitalito para misas de pingüe estipendio en el convento del padrecito, o sea, que según eso da igual ser un panzudo burgués que un arriscado revolucionario, que un melifluo tontín, que un vividorcillo o un cantamañanas. Porque esa es otra astracanada, señor: ¿qué hace

toda esa multitud de las once mil vírgenes y de los diez mil hijos de san Luis o de quien sean, frailes, hermanitos, legos, donados y novicios con sus congregaciones, órdenes, dicasterios, institutos o asociaciones pías, votos y consejos evangélicos, acaso están dedicados a crear el hombre y la sociedad nuevas? Ca, padrecito, llevan sus carnes crucificadas solamente para dedicarse a la cocina de su excelencia, otros a vender *souvenires* del monasterio, o hacer puntillas y bodoques de filtiré, otros fabrican *lacrimas christi* o chocolate eremítico o huevos de miles de gallinas que les presta algún capitalista, o se pasan todo el día ahuyentando al demonio meridiano, o predican ñoñeces; que para eso no se necesita tanto celibato y votos perpetuos y huida del mundo, y todo el montaje de casas y conventos y huerto feraz y locutorio enrejado, jerarquías, sínodos y capítulos y constituciones, fundaciones y beatificaciones costosas, dígame vuecencia qué mundo nuevo ni qué gaita gallega, si todo se reduce luego en la práctica (aunque otra pudo ser la mente del fundador) a enseñar el bachillerato a la clase dominante, educando niñitas de porcelana y encendida rosa purpurina inútiles para el reino, ¡toda una vida consagrada para esto!, para hacer flanes para usía, o para ir a tocar la guitarra en los suburbios, a predicar 'hermanos, amaos unos a los otros', pero no demasiado porque a lo peor dais vuelta a la tortilla"[19].

De este *espiritualismo religioso burgués en general, y en especial sobre el católico, que es el que me duele tanto,* añade nuestro autor: "Ese es el único género de personas que hemos sido capaces de crear en nuestra iglesia: almas sietemesinas que solo buscan en nosotros la ristra de sacramentos para el bien morir, gente buena pero sin hambre de justicia, amantes del orden exterior, pero no sedientos de pasión, familias modélicas pero sin esperanza activa, mansurrones y conformistas, ritualistas y esmerilados, asustados del mundo y a la vez felices con una felicidad de cielorraso demasiado bajo. Así nos hicieron a nosotros y así hemos hecho a los demás, esas clases medias de la santidad con una santidad media, prudente, morigerada y jamás radical, jamás santidad apasionada, jamás santidad, almas pobres en hierro, pobres en calorías, almas pobres de alma, los del 'ni robo, ni mato ni hago mal a nadie', los reprimidos represores en cuanto pueden, los del uniforme y la consigna, la gente de confianza, según se dice, capaces de hacer sacrificios inútiles por un dios que imaginan sanguijuela, pero que no moverán un dedo por alterar las situaciones de injusticia, las del miedo al futuro, pero de cara al cocidito madrileño, los pacatos y moderados, pancistas, arribistas, reglamentistas que sirven para ser encargados de, gerentes de, delegado de ('¡yo soy un mandao!'), mayordomos de y vicarios de, ni fríos ni calientes, sino tibios vomitables, los de "yo ni con unos ni con otros"[20]. "Pero no, señor, yo no tolero nada de esto, me rebelo, pateo este mundo... y, oiga, que yo no me considero mejor que nadie, no vaya a pensar que no veo la viga en mi ojo o que pretenda dar lecciones de pureza y santidad de ninguna especie, ¡bastante

tengo con mi miseria!, o sea, que no me siento cátaro ni perfectista, y acepto que exista el pecado en mí y en la Iglesia, e imperfección en la sociedad, y por eso ando con los pecadores, por ser uno de ellos; ni he sido nunca un cagaprisas que quisiera de golpe la parusía, conozco la historia y sé que el mundo camina lento, ¡pero tanto!, y que la reforma a fondo de la iglesia es trabajosa, ¡pero tanto!, y que todo lo humano es ambiguo, ¡pero tanto, señor! Así que entiendo la historicidad de las cosas, pero me revienta que tratemos de cubrir la porquería con oropel, y justificar los disparates con grandes principios, y que no aceptemos la autocrítica y que estemos frustrando tanta esperanza, comenzando por la esperanza que ha puesto Dios en los que nos decimos sus testigos y amigos... ¡Y encima me dirán que hablo sin caridad! Oye, princesita, que los nazis ahogaban a los niños judíos con guantes de cabritilla y se ponían el mejor uniforme para rematar a las parturientas de razas inferiores, a ver si ahora va a resultar que el tirano está lleno de amor y quien llama la atención al tirano es el que falta a la caridad, menos cinismo, ¿o también Jesús faltaba a la caridad cuando se rebelaba contra la sociedad y el templo y el sacerdocio? Pero lo que más me ha extrañado en toda mi vida es que, según ustedes, la voluntad de Dios sea tan reaccionaria y de derechas, y que jamás de los jamases les haya hecho a usías una revelación clara y puntual contra los poderes constituidos cuando estos son unos bribones y vampiros del pueblo, ni les haya insinuado nada sobre dejar el poder y el dinero eclesiástico, y otras sugerencia menores"[21]. "Total, señor, que dejen de una buena vez de hablar de ustedes mismos, y que dejen quietecita a la iglesia de Jesús, que no tiene nada que ver con lo que se ha fabricado para uso y abuso de los de siempre, amigos de Baal y *Wall Street*"[22]. "Claro, los seguidores de sus consejos evangélicos, mucho voto de pobreza, castidad y obediencia y mucha carantoña mistical, pero en la práctica bien protegidos por el montaje de la correspondiente comunidad y los bienes de la orden, ¡que no me pertenecen a mí, hombre, soy pobre de solemnidad!, pero a tu congregación sí, algo ajeno del todo a quien vivió a la intemperie, y no cuadriculó ni mató su vida como vosotros hacéis; ahora maitines en latín, que es la lengua de Dios, luego un rato de obediencia al superior para matar el orgullo, después pasear por la huerta cortando enamoradamente un ramillete de salvias que adornen el sagrario y acompañen al divino prisionero del altar, al que perfumar con un perfumador de esencia cara como hacen los novios delicados, más tarde otro poco de meditación sobre la maldad del mundo y sobre la pureza de nuestra santa fundadora; y si tengo que salir a la calle a vender los bordados que hemos hecho, mortificaré los sentidos y bajaré la vista"[23]. Maldito fariseísmo tanto rogar al santo hasta pasar al charco; charco pasado, santo olvidado. A las ánimas en noviembre, a los cuerpos en todo el año. Ayunar, después de bien cenar. El padre Jeromo, que predica el ayuno y se come el lomo. El rosario al cuello y el diablo dentro

del pecho. Pues no, basta: "Más que las palabras de los violentos temo el silencio de los buenos" (Luther King). "Creo, Señor, quiero creer pero ayuda mi incredulidad"[24].

Pues bien, dicho lo dicho, tengo para mí que la gente superficial solo puede tratarse a sí misma y a su cuerpo superficialmente. Cuando me preguntan por qué los europeos, y no solo ellos, ya ni siquiera se plantean la cuestión de Dios o de la trascendencia[25] –que no son lo mismo, claro[26]–, respondo muy tranquilamente que porque han sacado poco partido a sus vidas aquí y ahora, a sus concretas inmanencias. Las gentes banales ¿podrían acaso distinguir entre sexo y amor? Probablemente no, y ello precisamente por haber reducido el segundo al primero, dada su incapacidad para amar profundamente. La cosa es simple, pero sin el menor simplismo: ¿cómo podría creer en la vida profunda, eterna, quien día a día ha malbaratado y dilapidado su cotidianidad, reducida a orgasmos indiferenciados? Solamente quien profundiza, quien abre, quien vive creativamente a lo largo de sus días se hallará en condiciones de descubrir cada día más y más signos de trascendencia en el propio rostro y en el ajeno. Dicho de otro modo: la persona banal, al abstraer de la vida todas sus pulsaciones, solo alcanza a imaginar una falsa trascendencia sin *yo-y-tú*, pero también sin *nosotros*. Por eso lo que llama "trascendencia" le parece abstracto e irrelevante, pues previamente ha hecho de su concreto aquí y ahora un montón de carne abstracta, por cuanto reducida a mera carne indiferenciada. A carne triste, trascendencia triste. Dime cómo tratas a tu cuerpo, cómo lo vives (con o sin dignidad personal), y te diré cómo es tu trascendencia.

Por todo ello, además de las necesidades de déficit, fisiológicas, de seguridad, de pertenencia, de estima y de auto-actualización o de no-déficit, de las que hablara Abraham Maslow, pedimos a gritos por nuestra parte el estudio de un grado más alto de necesidades: las del sentido de la vida y la trascendencia, que no quedan más allá del cuerpo humano, sino que para la humanidad siempre fueran necesarias a lo largo de su historia. Y todo lo relativo a estas últimas necesidades de trascendencia habría que estudiarse universitariamente, al menos con buen nivel, siquiera sea para evitar tantísimas supersticiones, chismes, sectarismos, como nos recuerda un prócer de la teología contemporánea: "Las facultades de Teología existen en las Universidades desde sus mismos orígenes y han permanecido formando parte de ellas hasta que en algunos países como España fueron eliminadas en la mitad del siglo XIX, mientras que en otros, como Alemania e Inglaterra (Oxford, Cambridge), ha seguido formando parte de la única Universidad. Yo mismo soy fruto de una Facultad de Teología (Munich), que forma parte de la Universidad del Estado, y mi título de doctor en Teología está firmado por un médico pediatra que en ese momento era el Rector Magnífico. La Universidad es, por tanto, permanente lugar natal de la teología. Su permanencia en ella es el exponente

claro de una fe que acepta el reto de la racionalidad histórica y que desde sus propias fuentes aporta sentido, verdad y esperanza a la conciencia general. Su objeto no es menos real que el objeto de la metafísica y de la ética, del derecho o de la estética, que no son verificables ni evidenciables con los métodos de las ciencias duras. Y no por eso son excluidas de ese universo de la sabiduría y de la ciencia que es la Universidad. ¿Son más evidentes el ser, el deber, la justicia o el derecho que Dios? ¿Ha tenido y sigue teniendo este menor peso en las conciencias y acciones de la vida que aquellos? Una Universidad que, apoyada en la pretendida objetividad y evidencia pública que deberían acreditar los objetos que se estudian en ella, arrojara de ella a la teología, no tendría legitimidad para seguir manteniendo materias como la metafísica, la ética y la estética, e incluso el propio derecho si este tiene que ver esencialmente con la justicia y es algo más que la estricta legislación positivista. Una cultura nacida de la fe solo perdura a la larga en conexión con esa fe pensada y vivida. El postcristianismo tiene una corta duración, la que tienen las flores del jardín puestas con agua y una aspirina en el florero”[27].

Por eso me chirría un poco ese tipo de teotriunfalismo que lleva y trae a Diosito hacia donde conviene a la calentura de cada cual y mientras dura la *kermess*. En estos asuntos yo no mencionaría a Dios tan banalmente, como si cualquier cosa. Solamente lo hago como exigencia necesaria de la razón, no como punto de partida para satisfacer los deseos. Únicamente cuando hace falta, pero no como axioma gratuito y no demostrado. Por otra parte, el vocablo *Dios* está a su vez necesitado de teodicea. Dios ha de aparecer en el tuétano mismo del torrente de la vida, en lucha, y manifestarse generosamente rostro a rostro. Nada de lo cual impide repetir con Rabí Nachman de Breslau: “Debes ser del tipo de personas que hace de la satisfacción de sus necesidades físicas una experiencia espiritual. Algunas personas comen para tener fuerzas para estudiar la Palabra de Dios. Otros, de mayor conciencia espiritual, estudian la Palabra de Dios para saber cómo comer”[28]. Cómo comer, cómo curar, cómo curarse, cómo salvar, cómo salvarse, y siempre en compañía[29].

Como ha escrito Montserrat Pons, musicóloga y teóloga, por respeto al más allá no hay que tener miedo de las dificultades de la vida, ni siquiera de nuestras faltas; no es eso lo que nos impedirá encontrar a Dios. Tengamos miedo de lo que no nos causa miedo pero nos impide verdaderamente encontrarlo: temamos rechazar la luz, de una manera más o menos sutil, discreta, cortés... No intentemos hacer como si hubiésemos alcanzado un grado más alto que aquel en que estamos en *realidad:* es también un fruto del espíritu de infancia no tener un “ideal del yo”. Los valores naturales se imponen a los sentidos y a la inteligencia.

1 . *Laje*, F.: “La imagen bíblica del cuerpo”. En *Revista Communio*, Madrid, 1985, pp. 543 y ss.

2 . *Salmo* 63, 1.

3 . *Salmo* 63, 6.

4 . *Salmo* 84, 3.

5 . *Rm* 8, 7.

6 . Paulinos, pero también petrinos. En el contexto de la diatriba contra el epicureísmo y a favor del estoicismo (“una fricción del intestino, una emisión de mocos acompañada de una convulsión, eso es el orgasmo”, Marco Aurelio, *Pensamientos*, IV, 13), escribe San Pedro: “Su idea de placer es la francachela en pleno día... Asco y vergüenza... Se comen con los ojos a las mujerzuelas” (*2 Pe* 2, 12-14). En el tiempo de los escritos finales del Nuevo Testamento se atacaba la expresión *placer de la carne (hedoné sarkós)* debida a Epicuro. Pero este exigía que el placer estuviera regulado por la razón. La popularización de sus principios hizo que se olvidaran tales cautelas.

7 . *Lewis*, C. S.: *That hideous strenght,* capítulo 7, p. 3.

8 . Cfr. el ingeniosísimo libro de *Hadjadj*, F: *La profundidad de los sexos. Por una mística de la carne*. Editorial Nuevo Inicio, Granada, 2009, p. 132.

9 . *Sal* 90,19.

10 . *Orwell*, G.: *Rebelión en la granja.* Ed. Destino, 1976, p. 54.

11 . *Ibíd.* p. 57.

12 . *Ibíd.,* p. 187.

13 . *Hadjadj*, F.: *La profundidad de los sexos*, pp. 76-77.

14 . El pudor o la repugnancia prohíben a la impudicia el acceso a todos los jardines. Olvidar esa repugnancia constituye el impudor: “El pudor aparece como una de las funciones más importantes de *la constitución de la conciencia moral* en general” (Max *Scheler*: *El pudor*. Ed. Encuentro, Madrid, 2011, p. 21). Con una variante más literaria imagina lo siguiente Anatole *France* en *Le jardin d'Epicure*: “Si yo hubiese sido Dios, habría querido que, al igual que las mariposas, el hombre cumpliese ante todo, en el estado larval, las repugnantes tareas con que se nutre. En esta fase no habría sexo en absoluto, y el deseo no envilecería el amor. Luego, habría hecho que, en una última transformación, el hombre y la mujer, desplegando sus alas resplandecientes, viviesen de rocío y de deseo y muriesen en un beso. De tal modo habría dado a sus exigencias mortales el amor como recompensa y coronación” (Ed. Calmann-Lévy, París, pp. 40-41).

15 . *Santo Tomás*: *De divinis nominibus,* III.

16 . Aunque no seamos por nuestra parte demasiado partidarios de esa idea tan extendida de que la mujer es afecto y el hombre razón, sí suscribimos con Ortega que “toda la vida psíquica de la mujer está más

fundida con su cuerpo que en el hombre; es decir, su alma es más corporal pero, viceversa, su cuerpo convive más constante y estrechamente con su espíritu; es decir, su cuerpo está más transido de alma. En el hombre, comparativamente suelen ir cada uno por su lado; cuerpo y alma saben poco uno de otro y no son solidarios, más bien actúan como irreconciliables enemigos. Su nativa contextura fisiológica impone a la mujer el hábito de fijarse, de atender a su cuerpo... lo que comenzó por el adorno... En fin, la atracción erótica que en el varón produce no es, como siempre nos han dicho los ascetas, ciegos para estos asuntos, suscitada por el cuerpo femenino en cuanto cuerpo, sino que deseamos a la mujer porque el cuerpo de Ella *es* un alma" (Cfr. *Ortega y Gasset*: *El hombre y la gente.* Obras Completas, VII, Ed. Revista de Occidente, 1969. Cfr. también el libro de la teóloga uruguaya María Teresa *Porcile La femme espace de salut*. Les Éditions du Cerf, París, 1999, especialmente el capítulo cuarto, *Une théologie du corps de la femme,* pp. 227-265).

17 . *Larrainzar*, P: *Adiós, Monseñor*. Txalaparta Editorial, Tafalla (Navarra), p. 131.

18 . *Ibíd.* p. 149.

19 . *Ibíd*. p. 77.

20 . *Ibíd.* pp. 42-43.

21 . *Ibíd.* p. 47.

22 . *Ibíd.* p. 53.

23 . *Ibíd.* p. 85.

24 . *Mc* 9, 23.

25 . *San Agustín*: "*Tu autem, Dominus Deus meus, exaudi et respice et vide et miserere et sana me, in cuius oculis mihi quaestio factus sum*". *Confesiones* 33, 50.

26 . "Donde no hay revelación divina, sino especulación o deseos humanos, y donde no hay fe posibilitadora sino exclusivo esfuerzo razonador o sola interpretación, ahí hay algo bello, filosofía o hermenéutica de la religión, pero no hay teología" (*González de Cardedal*, O.: *Teología y ciudadanía.* Salamanca, 2010, p. 12). Y por eso también cinco son los términos que convienen al teólogo *teólogo, teodidacto* (previamente enseñado por Dios)*, Teófilo, Teócrito y Teodato.*

27 . *Ibíd*. pp. 15-16.

28 . *Wiesel*, E.: *Contra la melancolía.* Caparrós Editores, Madrid, 1996, p. 89.

29 . "Imaginé un día a un hombre que estaba encerrado en una celda que comparte con un loco. Al cabo de cierto tiempo siente que su razón flaquea. Sabe que va a terminar perdiéndola. Y entonces, para no volverse loco, se pone a curar a su compañero de locura" (*Ibíd*, p. 201).

2
El cuerpo y la magia de la vida

1. Amar la vida emocionadamente

Amar la vida en profundidad para sanarla y sanearla no estriba en primer lugar en ser heroico en el desinterés, esta perfección solo llega al final. Amarla es, en primer lugar, ser atraído, seducido, cautivado. El primer acto libre y meritorio que se nos pide es el de ceder a esta seducción, a este atractivo de dejarse tomar, de dejarse poseer, de dejarse hacer. Es algo muy simple que se desencadena en nuestro corazón, no se sabe cómo ni por qué, y que hace fácil todo lo demás. El amor no es una cima, ni el bello techo de un edificio construido con el sudor humano: es el suelo sobre el que debemos construir. La generosidad natural es de arena: el tren de la gracia es pobre, miserable, da tumbos y avanza con dificultad: es pequeño como un grano de mostaza, arranca lenta, difícilmente, pero llega, ¡es el único que llega! La miseria está hecha para la misericordia como el trigo para el molino.

Quizá constituya la máxima aportación del pensamiento clásico el haber logrado aunar teoría y práctica con asombrosa coherencia existencial: "Lo que resalta en los primeros filósofos es su consagración incondicional al estudio, al conocimiento y profundización del ser. La sosegada indiferencia de aquellos investigadores por las cosas que parecían importantes al resto de los hombres, como el dinero, los honores, e incluso la casa y la familia; su aparente ceguera para los propios intereses y su indiferencia ante las emociones en la plaza pública dio lugar a conocidas anécdotas: el filósofo es el extravagante y algo misterioso pero digno de estima, que se levanta por encima de la sociedad de los hombres o se separa deliberadamente de ella para consagrarse a sus estudios. Es ingenuo como un niño, torpe y poco práctico y existe fuera de las condiciones del espacio y del tiempo. El sabio Tales, abstraído por la observación de algún fenómeno celeste, cae en un pozo y su criada, natural de Tracia, se burla de él porque quiere saber las cosas del cielo y no ve lo que hay bajo sus pies. Pitágoras, al serle preguntado por qué vive, responde: para considerar el cielo y las estrellas. Anaxágoras, acusado de no cuidar de su familia ni de su patria, señala con la mano hacia el cielo y dice: allí está mi patria. Común a todos es esta incomprensible consagración al conocimiento del cosmos, a la *meteorología*, como se decía todavía entonces en un sentido más amplio y profundo, es decir, a la ciencia de las cosas de lo alto. La conducta

y las aspiraciones de los filósofos son excesivas y extravagantes en el sentir del pueblo, y la creencia popular de los griegos es que aquellos hombres y sutiles y cavilosos son desgraciados porque son *perittói*, palabra intraducible referida a la *hybris*, pues el filósofo soberbio traspasa los límites trazados al espíritu humano por envidiar a los dioses”[1]. El primer libro de alto bordo no se escribe repicando y estando a la vez en la procesión, sino *nocte dieque incubando*, picando piedra día y noche. De sudor están hechas sus termas cuando aspiran de lo oscuro a lo luminoso.

En esta línea, cuando se estudia a Sócrates lo de menos es concordar o discrepar del gran maestro griego, yo mismo dudo mucho de eso que se llama *socratismo moral*, compartido además por Confucio desde el remoto Oriente, y que defiende que quien sabe es bueno por necesidad, y por ende que solo el ignorante hace mal, algo que a su vez le exculparía de toda responsabilidad penal. Esta afirmación, como todos sabemos, se desarrollará en muchos diálogos de su discípulo Platón, el cual atribuye un papel casi divino al filósofo sabio, hasta el punto de presentarlo cual único digno de dirigir los gobiernos de los países *con justicia y pudor*. Ahora bien, según mi particular opinión, tal idea es más bella que la realidad, sobre todo cuando se tiene delante a políticos incultos y voraces, pero la realidad no la avala: quienes saben leer y fuman, no dejan de hacerlo aunque en la cajetilla se recuerde con grandes caracteres: *fumar mata*.

Pero lo verdaderamente importante es el genio, la magnitud y la impronta antropológica que la muerte de Platón nos dejó en heredad y pervivencia. Y digo la muerte, porque ella sella la maestría y el magisterio de quienes elaboran ideas y pronuncian palabras: será maestro de humanidad el que muera defendiendo la verdad, no solamente diciéndola, porque solo así se sobrepasa a la muerte y se la vence. He aquí lo inmortal de una vida: emparentar con el martirio la verdad, solo así sirve de base para el comportamiento de la humanidad. *Amigo Sócrates, pero más amiga la verdad*. Por eso Sócrates enseñaba la virtud personalizadamente: “Desciende a las profundidades de ti mismo, y logra ver tu alma buena. La felicidad la construye uno mismo solamente con la buena conducta”. De ahí estos corolarios socráticos básicos: que la virtud produce agrado, el vicio desagrado, por lo que hay que renunciar a los vicios; que el mayor mal no es sufrir la injusticia, sino padecerla; y que lo importante no es prometer (“mucho prometéis, don Diego, señal de no cumplir luego”), sino testificar, atestar.

En nuestros días un nuevo Sócrates, Hans Jonas –que está lejos de ese modo de ser de ciertas gentes que piensan para su interior “ese tipo es muy inteligente, piensa totalmente como yo”– nos vuelve a advertir, ahora con mayor alcance: *en caso de dudas presta oídos al peor pronóstico antes que al mejor, porque las apuestas se han vuelto demasiado elevadas para jugar*. Y esto lo formula en cuatro axiomas:

a) Obra de tal modo que los efectos de tu acción no sean destructivos para la futura posibilidad de una vida humana auténtica en la Tierra.

b) Incluye en tu acción actual, como objeto también de tu querer, la integridad futura del hombre.

c) Obra de tal modo que los efectos de tu acción sean compatibles con la permanencia de una vida humana auténtica en la Tierra.

d) Es un deber legar a las generaciones futuras el universo al menos no peor de cómo lo hemos encontrado.

La sabiduría de gozar de la existencia personal es una virtud, no solo *dianoética*, especulativa, transversal, sin la cual no cabe ninguna virtud práctica, pero es sobre todo una virtud práctica y para la vida: es la condición necesaria para que las virtudes prácticas actúen, y por eso inevitablemente se traduce en *acción práctica*.

Cuando a veces me siento infirme, para animarme releo estos textos de Saint-Exupery, que casi me sé de memoria: "Cuando donas, recibes más de lo que donas. Pues no eras nada y ahora llegas a ser. Si no sigues donándote, nada has donado"[2]. "Oblígales a construir una torre y les convertirás en hermanos. Pero si quieres que se odien, arrójales comida"[3]. "No pregunto si el hombre será feliz, sino qué hombre será feliz"[4]. "La humildad de corazón no exige que tú te humilles, sino que actúes"[5]. "Vana es la ilusión de los sedentarios que creen poder habitar en paz sus inacciones, pues toda inacción está amenazada"[6]. El espacio en que el espíritu puede abrir sus alas es la acción. "La perfección es virtud de los muertos"[7]. "Para que la luz sea bella, hay que conocer lo que se quema"[8]. "Quien se lamenta porque el mundo le ha fallado es porque él ha fallado al mundo"[9]. "Una civilización vale por el tipo de hombre que ella funda; una civilización descansa sobre lo que le es exigido por los hombres, no por lo que le es regalado; una civilización no descansa en el uso de sus inventos, sino en el solo fervor de inventar"[10]. "La cólera no nos convierte en ciegos; ella nace de ser ciego"[11] La cólera rompe la relación, luego también la persona. "El hombre es un nudo de relaciones"[12]. "*Vivre, c'est naître lentement*"[13]. "Tomar conciencia es adquirir un estilo"[14]. A la gente no se la percibe si no se la recibe: "*On ne voit bien qu'avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux*"[15]. "Lo maravilloso de una casa es que haya depositado lentamente en nosotros provisiones de dulzura"[16]. "Pues lo esencial de una costumbre, de un rito, de una regla de juego, es el gusto que dan a la vida, es el sentido de la vida que crean"[17]. "Hay que aprender no a razonar, sino a no razonar demasiado"[18]. "*Les étoiles mesurent pour nous les vraies distances*"[19], ¿cómo íbamos nosotros, los distantes, a medir las distancias? Y ¿cómo íbamos a amarnos, si no miramos juntos a los amados? "*Aimer ce*

n'est point nous regarder l'un l'autre, mais regarder ensemble dans la même direction"[20]. "Si se pierde a un amigo son tal vez sus defectos lo que se llora"[21]. "Al otro nunca se le puede visitar. El otro es un territorio sin frontera"[22]. "El hombre busca su propia densidad y no su felicidad. Yo no amo a las gentes satisfechas por la felicidad pero que no siguen desarrollándose"[23]. Hermosos rudimentos psicoterapéuticos.

2. La inteligencia emocional: el mundo de los estados emotivos y sus indicadores somáticos

Pero cada quien razona como puede, y a los humanos solamente nos es dado razonar con todo nuestro cuerpo, es decir, con todo nuestro corazón, aunque tal cosa le parezca mal a no pocos, que quisieran la calavera calva del enterrador de Hamlet para conducir sus ideas sin acaloramiento. Todas las especies que han alcanzado por evolución un sistema nervioso mínimo poseen un *tronco cerebral*, que es la parte más primitiva del cerebro, regula las funciones vitales (respiración y metabolismo) y controla los movimientos y reacciones estereotipadas que permiten la supervivencia. De este *cerebro reptiliano* brotaron durante la aparición de los mamíferos los *centros emocionales* de donde derivan la ira y el temor. Y finalmente, millones de años más tarde, el *cerebro pensante* humano, tres veces más grande que el de nuestros antecesores primates, *surge del cerebro emocional, sin que este se haya extinguido.* A medida que esta nueva corteza (*neocortex*) evoluciona, va desarrollando dos poderosas herramientas, el aprendizaje conceptual que se expresa en la imaginación simbólica, y la memoria.

Nuestro actual cerebro está constituido por dos hemisferios, de los cuales el *izquierdo* maneja la lógica y el pensamiento analítico, mientras que el *derecho* es más intuitivo, imaginativo y emocional. Es verdad que aprendemos con el cerebro entero, pero mucho cuidado, no hay "una parte" de aquello y "una parte" de esto, como suele decirse lamentablemente; el predominio de uno de los dos hemisferios permite hablar de *inteligencias múltiples*. Situado, pues, al parecer, en el hemisferio derecho, que controla el lado izquierdo del cuerpo, el lema del *pensamiento lateral o creativo* podría ser: "cualquier modo de valorar una situación es solo uno de los muchos modos posibles de valorarlo". Por eso no usa la negación para lograr bifurcaciones y seriaciones; no excluye lo no relacionado con el tema; no fija las categorías, calificaciones y etiquetas; explora los caminos menos evidentes y sigue procesos probabilísticos. Rasgos del pensamiento creativo suelen decirse que son: genialidad, originalidad, audacia, alegría, ojos ingenuos, ingenio, perspicacia, flexibilidad, imprevisibilidad, apertura, aleatoriedad difusa, codificación descodificadora, impulsividad, problematización, apertura herética (electiva), azarosidad. El pensamiento vertical o lógico es distinto. Pero ambos son

complementarios. *La poesía expresa, la ciencia explica*. Los chimpancés son primos nuestros, compartimos el 95% de los genes, y sin embargo ¡qué fantástica lejanía! Se rascan ahora igual que se rascaron siempre. La vida humana y la naturaleza son desparramamiento. El árbol proporciona muchas más semillas que las que van a fructificar. Corrigiendo un día un estudio de uno de sus discípulos, el pintor ruso Bruloff hizo en él uno o dos retoques, y bien pronto el mediocre estudio adquirió vitalidad: –"Apenas ha dado usted una pincelada, y todo ha cambiado", dijo el discípulo. –"Esto es que el arte comienza donde comienza esa pincelada", respondió Bruloff. Los momentos de creación son silenciosos y mágicos, un trance o arrobamiento durante el cual el artista se halla en comunión con fuerzas que subyacen al plano habitual de la emoción y del pensamiento[24]. Todo está en el control de la muñeca, asegura el *Tao*, y Andy Warhol lo corrobora: "En cuanto firmo una cosa, la que sea, un niño o un billete, la convierto en obra de arte". Una pintura viene de la tinta, la tinta viene del pincel, el pincel de la muñeca del artista, y la muñeca del artista de la mente que la dirige. Es la mente la que rige el control de la muñeca, y allí finalmente está todo. Atención a los maestros taoístas, finos analíticos de la obra de creación artística en general: "La tinta se empapa en el pincel con toda el alma, mientras que el pincel controla la tinta con espíritu. Sin preparación ni cultura, la tinta carece de alma; sin vitalidad, al pincel le faltará espíritu. Los que reciben buena tinta, pero carecen de espíritu vital, tienen capacidad para entintar, mas no para dar pinceladas. Los que poseen espíritu vital, pero no lo transforman culturizándolo, tienen capacidad para la pincelada, mas no para el entintado. Alguien puede objetar que en el arte hay instrucciones, con verso y capítulo, además de instrucciones detalladas sobre el pincelado y el entintado. En realidad no es así. *Uno debe controlar la muñeca.* Si la muñeca tiene una flexibilidad infinita y responde, el dibujo tendrá posibilidades. Si la pincelada es rápida y segura, tendremos configuraciones definidas. Cuando la muñeca se afirma, el dibujo es seguro y expresivo; y cuando es flexible, este se lanza como un dardo, baila y realza. Si está en posición perpendicular, la pincelada pega en el papel de frente sin mostrar la punta del pincel. Cuando se mueve con rapidez, acumula fuerza; cuando se mueve con lentitud, hay un giro significativo. Cuando la muñeca se mueve con inspiración inconsciente, el resultado será fiel a la realidad; y cuando cambie, el resultado será audaz y fantástico. Cuando se mueva la muñeca con genialidad, la obra sobrepasará la mente humana; y cuando se mueva con espíritu, tanto la colina como los ríos ofrecerán toda su alma"[25].

El primer verso lo ponen las Musas, los demás los hace el poeta. ¿Fue verdad o fue sueño lo que él dijo que le pasó en la cueva de Montesinos? Con don Quijote respondemos: "Hay mucho que decir; de todo tiene". Ahí está esa muñeca que sostiene el pincel, la raqueta, el cincel, la pluma, con pincelada singular. ¿Método? No hay

método, el método es el artista. El de la *pincelada única* del artista irrepetible. Liberado del método por gracia de esa pincelada única, "no es que no tenga método, sino que tiene el mejor de los métodos, el método del no-método" (Shih-Tao). La pincelada es la espina dorsal de una pintura". Todo está contenido en ese trazo, instante uncial por cuyo concurso el tiempo se eleva a eternidad, no-método que abarca sin embargo y contiene a todos los métodos, pues *método* significa *más allá del camino*, y esa huella es el final del camino allende el cual no existe sino plenitud del vacío. La pincelada es la meta, el gesto creativo que inaugura y cierra la escritura. Con cuánta belleza lo dijo Shih-Tao: "Igual que uno hace un viaje desde muy lejos iniciándolo con un primer paso, así esta pincelada única contiene en sí el universo y lo de más allá; miles de pinceladas y tintas comienzan y terminan aquí, esperando que uno sepa usar sus ventajas. Un hombre debería ser capaz de mostrar el universo en una sola pincelada con una idea claramente expresada y una realización bien hecha. Si la muñeca no responde totalmente, entonces la pintura no será muy buena; si la pintura no es muy buena, será porque la muñeca no puede responder. Dad vida y lustre con giros y movimientos circulares y dad espaciosidad deteniendo los movimientos. La pintura se derrama y se concentra; puede ser cuadrada o redonda, estar derecha o torcida, a derecha o izquierda. Así se levanta y se hunde en vueltas repentinas, se rompe o corta de través, como la gravitación del agua o el movimiento de las llamas, con naturalidad y sin el menor esfuerzo. De esta manera penetra toda la naturaleza interna de las cosas, da forma a todas las expresiones, sin alejarse nunca del método, dando vida a todo. Con una pincelada casual, las colinas y los ríos y toda la vida, vegetación y habitación humana toman forma y gesto y se captan los sentimientos de las escenas"[26]. La muñeca es el arpa que tañe lo eterno. Con cada pincelada se da uno a sí mismo por todos sus poros, en cada trazo se imprime la huella del alma, del alma inconsciente misma, del alma que es cósmica acumulación de todas las almas, alma de humanidad entera y verdadera: artista de lo esencial, de lo eterno, de lo eterno en el ser humano. Ni el arte imita a la naturaleza, ni la naturaleza al arte. El arte pasa por las manos del artista sin detenerse en ellas. Por eso el arte es un camino, y la obra de arte una variedad del milagro; por eso el artista contempla al mundo en estado de gracia, es decir, rebelándose contra el destino.

De todo esto se deduce que el *cociente intelectual* (*CI*) puede ser medido mucho más fácilmente[27] que el *cociente emocional (CE)*. Las personas pueden tener un elevado *CI* pero un escaso *CE*, o a la inversa, pero en su paso por el mundo también cuentan la preparación profesional, la competencia técnica, la suerte, el interés, las oportunidades. Todos sabemos que la estadística es el arte de mentir con precisión. Nuestro *C.E.* integra dos tipos de vivencias o de experiencias: las emotivas y las sentimentales. *E-motio* es moverse bruscamente (el amor hacia un hijo está siempre presente, pero en el sujeto

normal el miedo solo se activa ante el estímulo amenazante). Charles Darwin señaló que las emociones se han desarrollado para preparar a los animales en orden a la acción, especialmente en situaciones de emergencia. La emoción es una tendencia innata y automática caracterizada por una conmoción orgánica brusca producto de ideas, recuerdos sentimientos, con *indicadores somáticos* tales como respiración, tono muscular, pulso, secreciones glandulares, etc. En efecto, en *la ira* la sangre fluye a las manos, el nivel de adrenalina y el ritmo cardiaco se elevan, lo que garantiza que se podrán ejecutar acciones tan vigorosas como insospechadas: golpear a un enemigo, etc. En la *angustia* se da aprehensión e hipervigilancia acompañas de sudor, nauseas, descentración, etc. En *el miedo* la sangre va a los músculos, especialmente a los de las piernas, lo cual hace más fácil poner los pies en polvorosa. Durante *la sorpresa* se levantan las cejas para iluminar más la retina y alcanzar un mayor nivel visual. Con *el disgusto* queda el labio superior torcido y la nariz fruncida, como Rambo, para bloquear las fosas nasales en evitación de un olor nocivo. Con *la tristeza* la energía vital desciende para adaptarse o resignarse a alguna pérdida significativa, lo contrario de *la felicidad*, que inhibe los sentimientos negativos y los pensamientos inquietantes de los centros cerebrales. Esto no quiere decir que no haya gentes con emociones raras, por ejemplo Woody Allen: "No puedo escuchar a Wagner –decía–, me entran ganas de invadir Polonia". Ya lo dijo Aristóteles en su *Ética para Nicómaco*: "Cualquiera puede ponerse furioso, eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta en la intensidad correcta, y por el motivo correcto, eso no es tan fácil". En definitiva, la toma de decisiones personales exige permanecer en contacto con las señales que nos envían nuestros propios indicadores somáticos.

Son muy importantes en las relaciones humanas los *canales no verbales para la expresión de la afectividad*: expresión facial, movimientos oculares y dirección de la mirada, gestos, posturas, inflexiones y tono de voz, titubeos del habla, sonidos expresivos (risa, bostezos, gruñidos y otros que coinciden con las expresiones primitivas básicas que probablemente proceden de patrones genéticos comunes a otros animales, como ha puesto de relieve la etología), uso del espacio social, contacto físico, olores, pudiéndose incluso hablar de diferencias intersexuales en estos rituales de reconocimiento, así como transculturales. Pero tanto los canales verbales como los no verbales se encarnan en el cuerpo humano en su vasta complejidad. Para dominar la palabra y el silencio, lo dicho y lo indecible, hay que dominar el cuerpo

2.1. Creamos la realidad cuando actuamos con razón cálida

La *psicología diferencial* nos instruye sobre la forma en que el abuelo, el padre, el

adulto y el niño se comportan a tenor de la edad, aunque el ideal consiste en conservar la fantasía creativa del niño aun siendo adulto (Picasso), la *sicología social* llama la atención sobre la influencia del entorno sobre el individuo, la *sicología evolutiva* da cuenta del carácter perfectivo y dinámico de la creatividad humana, y por encima de todo un *corazón alerta* se alegra o entristece según lo que se da frente a él; el juicio verdadero es una síntesis de subjetividad y objetividad, o mejor, la objetividad está mediada por la subjetividad, pero no creada por ella. La subjetividad no se borra, pero debe desaparecer el subjetiv*ismo*, por cuanto que este desvirtúa la genuinidad de la vivencia. La pregunta de un corazón bien orientado no será "¿me siento feliz?", sino "¿la situación objetiva es tal que resulta razonable ser feliz?". Es entonces cuando de la afirmación *eso es verdaderamente un bien* se sigue la afirmación *eso debe ser realizado*. Obviamente, para evitar el sentimentalismo hipertrófico se necesita educar los sentimientos. Si algo es realmente valioso, debe ser amado, dado que lo valioso no son inertes ideas platónicas indiferentes a mí, por eso cuando lo veo conculcado siento irritación, cuando ejercido cómplice alegría, y cuando aún no realizado interpelación, incitación a trabajar por ello: ante una violación de una niña no hace falta ser Don Quijote de la Mancha para decir *eso no debe ser*, y reaccionamos contra el violador. ¿Se ama lo valioso porque es valioso, o es valioso porque se lo ama? Es bueno porque lo amo y lo amo porque es bueno.

Existe una relación estrecha entre el interés y el conocimiento y la creatividad. "¿De qué sirve que el entendimiento se adelante, si el corazón se queda?", se pregunta Baltasar Gracián. Cuando se anticipa vivencialmente una experiencia (eso que hoy se denomina *wishful thinking*, el deseo como contaminación de la percepción) se la acerca al propio yo, y eso exige una sintonización emocional. Pocas cosas movilizan más los recursos humanos que los sentimientos, torbellino y turbina máximos a pesar de su control inteligente. En cinco minutos de conversación se puede cambiar varias veces de sentimientos, y por tanto de actitudes y enfoques. Un corazón empático entiende mejor. Aprendemos matemáticas mejor si nuestro profesor o profesora nos caen bien. Conoce mejor quien ama más. La empatía abre los ojos del ciego y los oídos del sordo. Desproveer del sentimiento cálido a la razón es castrarla en nombre de la objetividad. Pero no se entra a la verdad si no es por el amor. Hay que dar a la voluntad y al sentimiento lo que es propio de la voluntad y del sentimiento, a la razón lo que es de la razón, y a ambos conjuntamente, enseñar a racionalizar los afectos sin castrarlos, pues fuera del orden de los afectos hay orden en los valores, pero en las virtudes, que son su práctica. El valor *ex-siste*, la virtud in-*siste*.

Las teorías cognitivas mismas afirman que solo las personas creativas son capaces de liberarse de la tiranía perceptiva del campo estimulante. En el comienzo del proceso y en la fase primera de iluminación es el sujeto quien se siente capturado por los objetos o

noemas, y no al revés. ¿Qué ven ustedes? *¡La rana!* En efecto, la rana estaba allí, encima de la calavera que a su vez decoraba la magnífica portada plateresca del embelesador *Patio de las escuelas* donde Fray Luis de León ilumina su mágica noche, en la mítica ciudad de Salamanca. Pero lo que importaba a la manada turística era la rana. ¿Por qué el ojo de la grey rebañega solo alcanza a buscar con su torpe arco cupídico lo accesorio, lo irrelevante, mientras la realidad esencial se le escapa?, ¿qué hubiera sentido el cantero, aquel maestro de cuyas manos brotó tanta belleza plateresca, si hubiese contemplado el bochornoso espectáculo de un tropel de analfabetos con cámara de fotografiar jugando al *veo-veo* con la rana, triste batracomaquia? Verdaderamente toda mirada es un acto de fe; si tuviéramos "fe", contemplaríamos la flor antes de su brote. El artista que tiene fe plasma en papel, barro, lienzo, piedra, o arena, aquella causalidad formal que ideó en su mente antes que en la realidad, causalidad formal y fontanal de su inspiración creadora. Pero solo se idea(liza) aquello a lo que uno está dispuesto a mirar a la cara, aquello por lo que uno está dispuesto a trabajar, incluso a morir. *No se me ocurre nada*, dice aquel cuya mirada resbala sobre las superficies perdidas, incapaz de algún miramiento con lo mirado. Y es que *ver*, lo que se dice *ver*, exige un mínimo de solidaridad. Dime, pues, lo que ves, y te diré cómo te proyectas en lo visto. La lámpara del cuerpo es el ojo; si tu ojo está sano, todo tu cuerpo estará luminoso; pero si tu ojo es vacío, ¡cuánta oscuridad habrá! Así pues, ¿por qué no intentar aprender a mirar *como los niños*? La curva de la retina, el espesor del iris, el cansancio de la córnea y demás partes integrantes del órgano óptico emborronan con la edad la deseada vuelta al candor de la mirada; sobre todo porque hasta el alma vive en el exilio de su cansancio. Miremos lo mismo de otra manera, ayudémonos a mirar[28] y a ser vistos. Miremos soñando despiertos[29]. Tenemos una deuda de gratitud con todo aquel que enriquece nuestra percepción de lo cotidiano, especialmente con el discurso *po(i)ético* que eleva nuestro ánimo y ennoblece nuestro punto de vista. Su mirada es *metá-fora*, nos lleva más allá. Su percepción, sorpresa habilitadora para habitar lo inexistente y amueblar el mundo de lo posible. Los deprimidos no saben hacer navegable el futuro, y el mundo les parece desolado, inhóspito y falto de sentido. La realidad, el mundo de la vida, está esperando que le indique cuál es su proyecto, toda vez que las cosas adquieren propiedades nuevas cuando vamos hacia ellas con nuevos proyectos.

Lo eterno requiere tiempo. Se aprende a escribir escribiendo, haciendo mano; se medita sobre la escritura escribiendo las meditaciones sobre la escritura. Solo tras muchas horas robadas al sueño de la noche, arruga sobre arruga, seremos capaces de algo serio, y por ello habrá que tener mucho respeto para no pretender dar esa pincelada antes de tiempo, exigencia de la que solo el genio queda exento. ¡Cuántos años preceden al gesto creador: un niño de poca edad por la mañana pinta y por la tarde se enorgullece

de su destreza. En realidad, todavía huele a la leche de su madre. Generalmente cuesta diez años que un artista se familiarice con los materiales de la pintura, otros diez para que complemente su aprendizaje general, e incluso otros diez para que sea capaz de desarrollar su propio estilo. El estudiante de mente abierta está demasiado ocupado tratando de corregir sus equivocaciones para pensar en la popularidad repentina. Pero los reyes de la antigüedad tenían colecciones de pintura a su izquierda y documentos históricos a su derecha. Hasta el último día, mientras tanto, haremos bien en reconocernos modestos *coleccionistas de caligrafías* trabajando duro para aprender los secretos de los antiguos, si no queremos terminar cual tristes copistas esclavizados que se ignoran. Únicamente entonces (tras mucho haberla mantenido cerrada) brotarán de tu boca palabras verdaderamente tuyas. Lo original es lo que queda cuando todo (incluidos los clásicos) se han olvidado, pero no antes. Y, a partir de ahí, sé inconformista. Pocos lograrán en su lucha contra lo caduco rozar el milagro de aquel Wu Tao-tzu que, tras pintar en palacio un mural tan extraordinario que admiró al mismo emperador, dando una palmada sobre el muro se abrió una caverna por la que entró el maestro sin que se volviera a saber nunca más de él. Fundirse con lo eterno, ahí es nada. De cualquier modo, el inconformismo de que hablamos (y no cualquier otro) es en sí mismo *cali*grafia, trazo bello. Aprovecha, pues, el impulso momentáneo, repentino, fresco, irresistible, que has apresado con el momento de la suavidad, en la densidad calmada de lo profundo. Para poder comprender una obra de arte uno debe ponerse humildemente ante ella y esperar, con el aliento contenido, la menor sugerencia que haga. Un eminente crítico confesó una vez: “Durante mi juventud admiré al maestro cuyos cuadros me gustaban, pero a medida que mi juicio maduraba empecé a admirar lo que los maestros habían elegido para que me gustara”. Que “¿cómo se le ocurren a usted estas cosas?” Pues pensando siempre en ellas: “Todas las artes tienen un lado técnico que solo se aprende mediante el trabajo y el hábito. El artista necesita, para no verse detenido en sus creaciones, esa habilidad que le confiere maestría y le permite disponer fácilmente de los materiales del arte”[30]. Toma la pluma y escribe para salir del entumecimiento de la vida, para cortar con la monotonía, con ese desfondamiento que abotarga y tapona; escribe para barrer ese desierto que se te mete dentro durante las travesías y callejeos por la vulgar cotidianidad. Al retirarte para escribir lo que sea (incluso lo que no sea) te acercas al tesoro escondido.

Y vuelve a empezar. La laboriosidad nos lleva a aprovechar los propios defectos haciendo de la necesidad virtud. Hay que aprender a bailar sobre los propios hombros. “El niño aprende su libertad obedeciendo. La autonomía personal se construye sobre la obediencia. Lo propio de la inteligencia humana es sacar más de lo menos. Conseguimos ser libres cuando obedecemos las órdenes inteligentes que nos damos a nosotros mismos,

es decir, las que han sido fruto de una deliberación que tiene en cuenta lo que deseamos, las consecuencias de nuestra acción, los conocimientos almacenados, los errores vividos, los valores que queremos proteger. Tan compleja habilidad no se improvisa. Es obra de un largo proceso de construcción”[31]. *No son antagónicos arte y artesanía, inspiración y transpiración, antes al contrario* aquella nace del trabajo diario. Estos dos contrarios no se excluyen. Si se quiere vivir en una contemplación de la obra del mañana, el trabajo diario sirve a la inspiración. No ser un mero repetidor, eso se consigue con una vida un poco larga, no se improvisa. 1% solo de inspiración, 99% de transpiración. Comprométete y la mente se caldeará, la creatividad se disparará. Creatividad y habituación: la creatividad, hecha hábito, no desaparece, al contrario, se afirma y potencia. Discrepo, pues, de quienes contraponen: hábito (repetición) a creatividad (cambio); hábito (lo conocido) a creatividad (novedad); hábito (lo seguro) a creatividad (riesgo); hábito (lo fácil) a creatividad (dificultad); hábito (lo inercial), frente a creatividad (esfuerzo).

2.2. Creándola, la contagiamos

La obra creativa produce *fusión de horizontes*: “Hay un signo cierto e infalible para distinguir el arte creativo de sus falsificaciones: *el contagio artístico*. Si un hombre, sin esfuerzo alguno de su parte, recibe en presencia de la obra de otro hombre una emoción que le une a él, y otros han recibido al mismo tiempo una impresión igual, es que la obra en presencia de la cual se encuentra es una obra de arte. Y una obra que puede ser bella no es obra de arte si no despierta en nosotros aquella emoción particular, la alegría de sentirnos en comunión artística con el autor y de los hombres en cuya compañía vemos, leemos o escuchamos la obra en cuestión. La particularidad principal de tal impresión consiste en esto: en que quien la recibe se encuentra, por así decirlo, confundido con el artista. Le parece que los sentimientos que le transmiten no proceden de otra persona, sino de sí mismo, y que cuanto el autor expresa, él mismo pensaba hacía tiempo expresarlo. La obra de arte verdadera suprime la distancia entre el público y el artista”[32], es propiedad esencial del arte creativo unir a los hombres entre sí. La unión entre el artista, el poeta, el virtuoso, y el buen público produce en el alma un *movimiento extático*. Para la existencia de esa comunión extática hace falta un público con capacidad participativa, pues de lo contrario se produce el *vértigo*, que es dependencia de uno respecto de otro, sin relación campal o ambital, sin campo de juego común. Cuando cien personas están tocando un concierto, es como si la orquesta tuviese un pulmón colectivo por el cual toda la orquesta respira la música del mismo modo. Y, partiendo de que todos los músicos sean profesionales, eso de respirar la música al mismo tiempo con un

pulmón colectivo es el director quien lo hace. No se puede maquinizar. Ni siquiera se puede crear lo efímero, el sonido: cuando uno acaba de tocar, ese sonido se va, deja de existir. Un disco es la reproducción de un sonido, un documento de lo que sucedió en el momento anterior a que el sonido se fuera. El sonido tiene con el silencio una relación muy similar a la de la ley de la gravedad. Para levantar una copa necesito cierta fuerza; pero una vez levantada, necesito poner energía para que no se caiga. Con el sonido ocurre igual. Cada instrumento produce la energía para crear un sonido, pero si no continúo poniendo más energía en el sonido todo cae en el silencio. Por eso podemos hablar del peso del silencio.

La inteligencia no se parece a una colección de fotografías, sino a un río. Río e inteligencia *dis-curren*. Cada palmo de tierra es encrucijada de innumerables caminos; cada palabra, materia de incontables frases. Poner nombre a las cosas no me proporciona una nueva información, sino una nueva manera de manejar la información. Es una insensatez decir que una imagen vale más que mil palabras. Cada vez que decimos una frase resuena en nosotros la sabiduría creadora de millones de humanos. Dialogar no es cantinflear, *puede que sí, puede que no, pero lo más probable es que quien sabe*. A veces en nuestras vidas asoman el rostro de Cantinflas y el de Hitler inadvertida y alternativamente. Quien piense lo valioso como sin conflicto se equivocará. Lo malo es que genere conflicto y además no sea valioso. Frente a la tendencia a depositar los valores en una estantería mientras que el sujeto se queda fuera, el ser humano es un animal *axiológeno*, generador de dignidad en movimiento. En la naturaleza humana está el generar crisis, el construir y destruir, diferencia radical con respecto a los animales, que una vez explorado su propio territorio quedan atrapados dentro de él. Y quedan así con *anosognosia*, es decir, con el síndrome de la negación de su propia enfermedad.

3. El conocimiento de los propios sentimientos

Los sentimientos, el trasfondo de nuestra *vida* emocional, están en permanente fluxión, están en fluir, son fluencia que discurre, transcurre, afluye y confluye sin cesar. En el fondo de nuestra conciencia siempre existe algún estado de ánimo, aunque por lo general no nos percatemos de los sutiles estados de ánimo en nuestra rutina cotidiana: los sentimientos inadvertidos de tristeza o alegría con que nos despertamos, la leve irritación que puede provocar el frustrante ir y venir a nuestro trabajo y, en suma, los cientos y hasta miles de pequeñas y grandes emociones que van y vienen con los altibajos de cada día.

Existen varios estilos de personas en cuanto a la forma de atender a sus propias emociones. *En primer lugar* las conocedoras de sí mismas, que gozan de una vida

emocional mucho más rica, son seguras, miran de frente la realidad, y cuando caen en estados anímicos negativos salen de ellos sin obsesionarse. *Después*, las personas atrapadas en sus propios estados de ánimo, las cuales suelen sentirse desbordadas por sus propios sentimientos y emociones, incapaces como están para escapar de ellas; son esclavas de sí mismas, lo que les hace sentirse abrumadas y perdidas emocionalmente, incapaces de controlar su vida y de escapar a los estados de ánimo negativos. *Finalmente*, las que aceptan resignadamente sus emociones; son personas que, si bien suelen percibir con claridad lo que están sintiendo, también tienden a aceptar pasivamente sus estados de ánimo, y por ello mismo no suelen tratar de cambiarlos, abandonándose a un *laissez-faire* resignado, deprimido incluso.

Si las emociones son bruscas y se producen casi siempre en presencia del excitante que las produjo, *los sentimientos* por su parte son más profundos y duraderos, también más alejados del exterior y cercanos al interior de la persona. De todos modos los sentimientos *no deben ser confundidos con los estados de ánimo, o estados de humor*, que *se diferencian de las emociones* en que además de reaccionar ante estímulos, pueden aparecer de forma autónoma, *y de los afectos* en que no se dirigen primariamente a objetos externos, sino hacia el propio sujeto (ánimo triste, alegre, irritable, depresivo). Así pues, más profundos aún que los sentimientos, los estados de ánimo son unas fuerzas constitutivas profundas que prevalecen sobre el resto de la vida afectiva. Además del *ánimo normal (eutimía)* están los estados de ánimo alegres (*hipertímicos*), tristes (*hipotímicos*), alternantes (ciclotímicos), con sus consiguientes trastornos de ansiedad, irritabilidad, y con los subsiguientes tratamientos farmacológicos eutimizantes.

Hay personas que carecen de la habilidad de encontrarse consigo mismas emocionalmente. Las personas con *alexitimia* (*a-lexis, o léxico-timia, o emoción)* son incapaces de poner palabras a lo que les está pasando, no saben expresar sus propios afectos, emociones y sentimientos, ignoran cómo apropiarse de ellos, toda vez que no conoces aquello a lo que no puedes nombrar con exactitud. Se trata de personas que carecen de la habilidad fundamental de la inteligencia emocional, la autoconciencia recognoscitiva y designativa. Cuando alguien les hace sentir, se quedan tan conmovidos y perplejos, que tratan de evitar esta situación a toda costa; no sabiendo cómo manejar eso que para ellos es un desconcertante manojo de tensiones, se sienten muy mal. Las personas alexitímicas sufren mucho aunque rara vez lloran, pero cuando lo hacen sus lágrimas son copiosas, aunque si se les pregunta por el motivo de ese llanto quedan desconcertadas: incluso tienen dificultades para discriminar las emociones presentes en las sensaciones corporales, así es que tal vez puedan decir que tienen mariposas en el estómago, palpitaciones, sudores y vértigos, pero raramente son capaces de reconocer que lo que sienten es ansiedad. Algo parecido, sin llegar tan lejos, puede ocurrirnos

cuando, en lugar de hacer una descripción fina de lo que pasa, solo acertamos a decir: "estoy triste", "estoy nervioso", "me siento muy mal".

El conocimiento de las propias emociones y sentimientos, es decir, la capacidad de identificar un sentimiento en el momento mismo en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. La capacidad para seguir momento a momento nuestros sentimientos resulta crucial para la comprensión de uno mismo. Por el contrario, la incapacidad de comprender nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente a merced de los mismos e incapacita para llevar el timón de nuestras propias vidas. Gestionar, pues, adecuadamente la emociones supone *conocerse a sí mismo.* Solamente cuando conectamos con nuestros propios sentimientos somos capaces de empatizar con los sentimientos y circunstancias de los demás. Según la *Ética a Nicómaco*, "el conocimiento de uno mismo no significa interés exclusivo en uno mismo frente al otro, sino que designa lo común entre uno y otro en orden a lo bello. No es la particularidad del propio ser lo que uno ve en tal espejo, sino lo que es vinculante para él mismo y para el otro, ya sancione o repruebe, y lo que reconoce en el espejo es lo que de otro modo él, en su debilidad, no podría ver correctamente en sí mismo".

4. Para una terapia emocional grupal

Hace más de cuarenta años comprendí el valor de la terapia local en *Cenedhom,* comunidad terapéutica caraqueña para la rehabilitación de drogadictos profundos considerados intratables por psiquiatras y psicólogos, heredera de las comunidades terapéuticas entonces pioneras: americanas, a saber, Synanon, Daytop y Areba. Allí aprendí en la práctica, bastante desgarrada y durante noventa días de clausura, que las emociones son comunes a toda la humanidad. Era común comprobar que lo que Daniel Casriel denominaba *fallas en la zona de las dos erres (responsabilidad y relación)* remitía antes o después a personas emocionalmente dañadas en la infancia por la carencia de vínculos afectivos: las personas importantes en sus vidas no llenaron sus necesidades emocionales, y a veces tampoco las físicas, lo que les llevaba a encapsular su temor, dolor e ira *dentro* de su personalidad, algo que, paradójicamente, al tiempo que les destruía les servía para aliviar el *stress* emocional acumulado en ellas[33]. Aquellos hombres, gracias a una terapia grupal terriblemente exigente, sanaban sin necesidad de un solo fármaco, pero su deseo de sanación y su voluntad de verdad se manifestaba en esta inscripción desde el último hondón de su infierno:

Estamos aquí porque no hay, finalmente, refugio de nosotros mismos.
Hasta que un hombre enfrenta los ojos y corazones del prójimo está huyendo.

Hasta que consiente que compartan su secreto no está a salvo de él.
Temeroso de que lo conozcan, no puede conocerse ni conocer a otro. Estará solo.
¿Dónde, sino en nuestro elemento podemos encontrar ese espejo?
Aquí, juntos, un hombre puede por fin aparecerse a sí mismo con claridad.
No como el gigante de sus sueños o el enano de sus temores,
sino como un hombre, parte de un todo, con participación en sus propósitos. En este elemento cada uno puede arraigar... y crecer.
No ya solo, como en la muerte, sino vivo, un hombre entre vivos[34].

No siendo aquí de nuestro interés relatar los detalles de aquella terapia, evidentemente la posición existencial yo-tú da lugar a cuatro posibilidades relacionales:

a) Yo soy más, tú eres más (actitud positiva ante la vida).
b) Yo soy más, tú eres menos (postura arrogante).
c) Yo soy menos, tú eres más (punto de vista depresivo).
d) Yo soy menos, tú eres menos (disposición derrotista).

Si tenemos en cuenta estas cuatro posiciones con tres elementos, entonces las posibilidades serían ocho:

a) Yo soy más, tú eres más, ellos son más (amamos a todo el mundo).
b) Yo soy más, tú eres más, ellos son menos (segregamos xenofobia).
c) Yo soy más, tú eres menos, ellos son más (menospreciamos al prójimo).
d) Yo soy más, tú eres menos, ellos son menos (somos totalitarios).
e) Yo soy menos, tú eres más, ellos son más (maltratamos al yo).
f) Yo soy menos, tú eres más, ellos son menos (idolatramos al líder).
g) Yo soy menos, tú eres menos, ellos son más (malinchismo, exaltamos a los extraños).
h) Yo soy menos, tú eres menos, ellos son menos (hipocondría cósmica, el enfermo imaginario)[35].

Como dijera José Bergamín citando a Goethe, “vivir *en* otro o *en* otra, y no *con* otro o *con* otra es lo primero que hay que aprender para la amistad y el amor verdaderos. Pero Goethe no especificaba la simultaneidad del *en* con el *con*, la convivencia de ambos, ni menos con el *para*, es decir, vivir *en con y para* otro y otra. El fracaso de esta triplicidad rompe el equilibrio de la relación amorosa o amistosa. Dos son siempre tres: tú y yo y nosotros… a ello habría que añadir su cuarta lateralidad correspondiente, encuadrándolo con el *por.* Vivir es vivir *en, con, para y por* otro o por otra”[36]. Cuando encuentro textos como el que acabo de citar sé que tengo muchos más amigos de los que en mis

momentos bajos creo. En mi frecuente trabajo con grupos educativo-terapéuticos, me encuentro personas como las siguientes, a las que procuro tratar como sigue en bien de la salud mental del grupo:

- el *capataz de rancho*, capitán aunque sea de ladrones, siempre quiere regentar, aunque sea un melonar: con él va a ser difícil razonar, pues siempre querrá echarte un pulso: recházalo solamente cuando sea imprescindible, recuerda que vale más ponerse una vez rojo que cien amarillo;
- el *eterno preguntón* querrá entorpecer, sería feliz conociendo tu opinión para que apoyes su punto de vista: reenvía sus preguntas al grupo, no resuelvas sus problemas por principio, no tomes partido con él;
- el *señor sabelotodo* querrá oponer su opinión a todos; puede que sepa, o que sea un charlatán, pero tú di: "He aquí un punto de vista interesante, veamos qué piensa el grupo";
- el *querellador,* uñas de gato y hábitos de beato, pretenderá herir a los demás, o tener razones legítimas para quejarse: permanece tranquilo, procura aislarle del grupo, dile que tratarías con mucho gusto sus problemas en privado, atrinchérate tras la falta de tiempo;
- el *buey mudo* se desinteresará de todo, creyéndose por debajo o por encima de los asuntos tratados: trata de despertarle pidiendo su opinión, indícale sin exagerar el respeto que sentimos por su experiencia;
- el *embrollador* discutirá por discutir, calvo o con dos pelucas: separa lo que hay de bueno en sus intervenciones y pasa a otra cosa, déjale empeñarse en las tonterías y oponle la opinión del grupo, háblale en particular;
- el *tipo encantador* estará siempre aparentemente dispuesto a ayudar, seguro de sí: ayuda preciosa, hazle aportar frecuentemente su contribución, dale las gracias pero procura que progrese también en la resolución de sus propios problemas, que pretende ignorar mostrándose extremadamente solícito con los problemas de los demás;
- el *obstinado* ignorará sistemáticamente el punto de vista de los demás: une al grupo de forma no agresiva contra él, dile que estarías encantado con discutir eso en privado con él;
- el *charlatán* verbicida hablará de todo fuera de tema, a veces también fuera de tono, o con un tono escandalosamente chocarrero y de modo incontrolable, querrá hacer todo el gasto de la conversación; dile: "¿No le parece que nos estamos alejando del tema?" Observa el reloj ostensiblemente;

- el *tímido* tendrá ideas claras, pero le cuesta formularlas: ayúdale, atrae la atención sobre sus buenas intenciones, recuérdale con humor que según Stendhal la mujer que aún no ha cumplido los cincuenta tiene la obligación de guardar un discreto seudónimo, pero después no, es decir, que a la vejez viruelas y que ya no importa nada;
- el *obseso* de ideas fijas será además susceptible: devuélvele al [37]discurso, trátale con cuidado, aprovecha las ideas interesantes que pueda exponer;
- el *hombre de los apartes* será distraído, distraerá a los demás, y hablará con o sin motivo: llévale al asunto, pide su opinión sobre la última idea expuesta por el grupo;
- el *tipo de cuello duro* tratará al grupo de manera altiva: no hieras su susceptibilidad, pero procura que hablándole de usted él te lo reciproque; utiliza con él el *sí, pero*...

¡Y si te tocan todos estos animalitos juntos y con escasa experticia en el Arca, llama en tu auxilio a Noé, y capea como puedas el diluvio, pues estos tipos son un peligro relacional, en los cuales, a poco que se nos vayan de las manos, se cumple aquel dicho popular: pensé sanar por un lado y quebré por otro cabo! Según señalara Carl R. Rogers, cualquier experiencia que se supone confusamente incompatible con la organización o estructura de la persona puede ser percibida como una amenaza para quien no tiene las ideas claras, y cuanto más numerosas sean estas percepciones oscuras o confusas, tanto más rígidamente se organizará la estructura para defenderse bajo este ciclo:

a) La amenaza se produce cuando las experiencias confusas son percibidas o anticipadas como incompatibles con la estructura de uno mismo.

b) La ansiedad es la respuesta afectiva a la supuesta amenaza.

c) La defensa es una secuencia de conducta en respuesta a la amenaza, cuyo objetivo es el mantenimiento de la estructura de sí mismo.

d) La defensa implica un rechazo o distorsión de la experiencia percibida para reducir la incongruencia entre la experiencia y la estructura del yo.

e) La conducta defensiva reduce la conciencia de amenaza, pero no la amenaza misma.

f) La conducta defensiva aumenta la susceptibilidad subjetiva respecto a la amenaza, tanto más cuanto más recurrentes y distorsionadas sean las percepciones subjetivas.

g) La amenaza y la defensa tienden a volver una y otra vez en una secuencia: a medida que progresa dicha secuencia la atención se aparta cada vez más de la amenaza original, pero una mayor parte de experiencias son distorsionadas y se vuelven susceptibles a la amenaza.

h) Esta secuencia defensiva se limita por la necesidad de aceptar la realidad (*Psicoterapia centrada en el cliente*).

Contra estas patologías de la relación afectiva existen personas realizadas, cuyos valores son los siguientes, según Abraham S. Maslow en su *El hombre autorrealizado*:

a) Totalidad (unidad, integración, interconexión, organización, superación de la dicotomía).
b) Perfección (justicia, determinación, equidad, plenitud).
c) Consumación (terminación, finalidad, realización).
d) Rectitud (orden, legitimidad, autenticidad).
e) Vida (procesualidad, no estar muerto, espontaneidad).
f) Riqueza (diferenciación, complejidad, intrincación).
g) Sencillez (honestidad, esencialidad, esquematicidad).
h) Belleza (rectitud, forma, esplendor del conjunto).
i) Bondad (benevolencia, donatividad, entrega).
j) Individualidad (personalidad, diferencia, irrepetibilidad).
k) Alegría (diversión, gozo, viveza, humor, exuberancia).
l) Veracidad (pureza, limpieza, claridad, patencia).
m) Autonomía solidaria (ser con los otros sin dejar de ser uno mismo).

Y a estos, naturalmente cabría añadir muchos más, todos ellos correspondientes al *valor máximo, el de ser persona*[38], es decir, el de permanecer en una *relación no abstracta.*

La inteligencia emocional está más allá de las peleas de gallos o de perros de arriba o de abajo. *Perro de arriba, perro de abajo.* El de arriba sermonea, intimida, amenaza, impone sus reglas, predicador, maestro; el perro de abajo sabotea, llega tarde, olvida, aplaza todo y no se compromete, se especializa en la evasión y aparece como la víctima, el estúpido, el mártir, pero frustra a la persona de arriba. En resumen: *amo frustrado y esclavo saboteador en su lucha recíproca por el control.* Con frecuencia laten aquí *actitudes intradependientes* por no saber vivir el uno sin el otro, *actitudes contradependientes* por convivir con el otro solo pata atacarle, *dobles vínculos* tóxicos donde una persona depende enteramente de la otra.

Pero *el líder* hace que los demás se sientan importantes valorando el trabajo ajeno, *empodera*. Nos sentimos a gusto con los líderes serviciales porque estos tienen seguridad en sí mismos y la infunden a sus colaboradores sin arrogancia ni prepotencia. Permite toda la libertad posible, respeta la personalidad ajena. Demuestra comprensión con los fallos razonables. Habla con palabras de aliento reforzando esas palabras con acciones dignas de crédito. Destaca lo mejor de sus colaboradores e inspira a todos voluntad de vencer mediante la acción de conjunto. Critica constructivamente el trabajo ajeno y el

propio. No solo las ideas y sugerencias de las personas a las que dirige, sino que hace todo lo posible por incentivarlas, capacitarlas e inspirarlas. Ayuda a conquistar cotas elevadas de responsabilidad. No se da por vencido ni anda lamentándose. Es duro cuando es necesario y sabe usar su poder. Es una sutil acumulación de matices, un centenar de cosas hechas un poco mejor. Es la paciente y a menudo trabajosa construcción de una alianza. Es el blanco de todas las miradas cuando las cosas van mal, y es volverse invisible cuando todo va bien. Es construir un equipo leal que habla como si fuera una sola voz. Enseña a hacer críticas constructivas sobre el trabajo ajeno y sobre el propio. Cuando es posible, consigue conciliar los puntos de vista en conflicto. Es natural, transparente y espontáneo. Su trato es fácil, cordial, sin barreras psicológicas. Por todo ello: –supervisa de cerca de los miembros del grupo para obtener de ellos el mejor trabajo; –les incentiva para que establezcan sus propias metas y objetivos; establece controles para tener la certeza de que los colaboradores están realizando la tarea; –les ayuda a que asuman sus propias responsabilidades; –les permite tomar decisiones importantes, –les delega la autoridad en todas las cuestiones directamente relacionadas con su trabajo; –les exige una estricta observancia de los plazos marcados, –juzga su actuación de acuerdo con el éxito obtenido en las metas establecidas por ellos mismos: las personas actúan según lo que se supone que se espera de ellas: hagámosles sentir que esperamos lo mejor de ellas, y lo harán.

5. El humor, inteligencia emocional o razón cálida terapéutica

La mejor arma terapéutica de quien sabe manejar su corporalidad profundamente es el humor, al que me atrevería a considerar como una variante mágica de la *intención paradójica* de Víktor Frankl. He comprobado siempre, no una vez sino siempre[39], que la persona incapaz de humor está baja de amor por sí misma y necesita ayuda. El humor es difícil de manejar, sobre todo con quien sufre mucho. Pero poco a poco abre unos caminos maravillosos hasta que rompe en todo su esplendor. Por eso de ninguna manera me parece posible ayudar a sanar un alma sin el recurso del maravilloso humor, cuyas formas son inagotables. Dos personas capaces de sintonizar, y sobre todo de empatizar, en los sustratos profundos de su vida han de ser ineludiblemente amigos. Por lo demás, el humor sublima el deseo de confrontación innecesaria. —“Qué gordo estás” —“Es porque no discuto”. —“No será por eso”. —“Pues no será por eso”.

En ninguno de aquellos que siempre viven a ultranza, por ser su cabeza incapaz de toda dilatación, cabe humor alguno, motivo por el cual razonan (?) como sigue: “Ninguna criatura marina mide menos de dos pulgadas; todas las criaturas marinas poseen branquias. Todo lo que mi red no recoge se halla *automáticamente* fuera del

campo del conocimiento ictiológico, y no forma parte del reino de los peces que ha sido definido como el tema de mi conocimiento. En suma, si mi red no lo puede recoger, no es un pez". Ahora bien, para quien se sitúa en la antítesis de tan pobre modo de argumentar, el humor es la manifestación de lo absoluto invisible a un ser humano relativo que se ve sorprendido de mil formas, siempre y en todo lugar, por la vida misma que le sobrepasa y le trasciende. En efecto, con el humor expresamos el carácter desorbitado y pletórico de lo real en cuyo inabarcable magma interior nos sentimos pequeñísimos, desgarradoramente enanos a veces, insatisfechos y por eso bastante fachas, desilusionados, disonantes, sí, pero también siempre fascinados por tocar aquella estrella aún no visitada, eternamente a la búsqueda de algo nuevo y mágico. La persona sana, pues, no se toma a sí mismo como ombligo del cosmos a partir del cual diseña y programa su punto de vista absoluto, ni se empeña en yacer tan solo sobre el propio costado de su modesta razón limitada y falible, antes al contrario se sumerge en las aguas de todos los océanos y en las tempestades de todas las latitudes, desbrozando las apariencias y aceptando el reto y el rumor de la llamada que emerge *de lo profundo*: "Todo vive sujeto a la fragilidad y al accidente; todo caduca, todo enferma, todo muere, hasta la ley que nos conserva"[40].

La respuesta a esta situación se halla transida de *nostalgia*, esto es, de presencia según modo de ausencia, y de ahí la caracterización del ser humano como *animal de algias y de nostalgias*, dicho en portugués, saudoso o saudadoso, que acentúa la insatisfacción en la espera de lo absoluto, polarizado en la ausencia cuya presencia venidera espera, con su correspondiente carga catártica, purificadora, restauradora, terapéutica. Desde esta perspectiva el humor forma parte esencial de lo que ha venido llamándose desde Boecio *consolación de la filosofía*, y que yo llamaría *necesidad vital para la logoterapia*. Humor que de alguna manera no consuela, humor que no es sino la suela de tal, aunque suela.

6. Sobre el abrazo corporal como lugar de adensamiento del logos terapéutico

Según Benjamín Constant, "cuando todos estamos aislados por el egoísmo, no queda más que polvo, y con la llegada de la tormenta, tan solo fango". Alexis de Tocqueville por su parte aseguraría que el individualismo egoísta, "no solo hace que el hombre se olvide de sus antepasados, sino que le oculta de sus descendientes y le separa de sus contemporáneos: le fuerza a girar constantemente sobre sí mismo y, por último, amenaza con encerrarla en la soledad de su corazón". La persona voluntariamente incomunicada se comporta como algo extraño al destino de todos los demás. En cuanto a sus relaciones con sus conciudadanos, puede mezclarse entre ellos, pero no los ve; los toca, pero no los

siente; él existe solamente en sí mismo y para él solo. Y si en estos términos queda en su mente algún sentido de la familia, ya no persiste ningún sentido de sociedad. Pero quien engorda en la guerra no tiene vergüenza:

Lo que más
pena me ha dado, al callártela,
es tu voz

Como persona primero, y como modesto terapeuta después, no conozco nada que desarme más la rigidez de la persona sin capacidad para expresarse corporalmente de forma afectiva que un abrazo cálido. Es en la corporalidad enlazada donde dos personas sanas espiritualmente se encuentran; podría asegurar que el abrazo es el lugar en que el "*y*" del *yo y tú* alcanza su plenitud. Lamentablemente no lo he visto desarrollado con el necesario detenimiento en ninguno de los personalistas dialógicos.

Yo debería haber escrito antes que Eduardo Galeano (digámoslo sin cuello duro, con afecto amoroso) ese *Libro de los abrazos*, pero el amigo se me adelantó. Tengo tantas experiencias sobre el poder sanador de los mismos, que por su virtud sin mediar palabra hemos roto la barrera de las lágrimas y dado rienda suelta a ese *entre*, a ese *entr*ambamiento sin par de dos personas que tocan sus almas. Yo también beso el alma en el cuerpo y en el alma el cuerpo de quienes no han sabido hablar somáticamente hasta entonces. Es milagroso. Con el cuerpo *entre*lazado *entre* dos personas me ocurre lo que supongo hubo de ocurrirle al sin par Don Quijote en las llanuras infinitas manchegas, a saber, que sin aferrarse a nada le aparecían las llanuras en su majestad infinita sin nada concreto a lo que aferrarse. No se abraza unas espaldas, un busto, un tronco, se abrazan el cielo y la tierra. Aquella experiencia le está vedada al obseso sexual o al narciso corporal, para quienes todo lo que modifica el cuerpo no es más que cuerpo. Quien no sabe abrazar limpiamente es polvo y al polvo ha de volver.

El abrazo verdadero expresa más que nada la *voluntad de promoción mutua.* Nadie ha nacido solo, ni vivido solo. Ni siquiera los casos escasísimos de "niños salvajes" han carecido de algún tiempo de sociedad con la naturaleza y los animales de su entorno. No es lo mismo estar solo que estar solitario; todo ser humano puede carecer de compañía ocasionalmente, estar solo, pero solitario desde siempre y para siempre no. El hombre es un *ser en* la naturaleza y un *ser entre* con las personas. Ese *entre* interpersonal no se adquiere, *es innato*, decía Martin Buber, pertenece a la dotación estructural del ser humano. Por innato hay que entender, más que un contenido dado desde el nacimiento al modo de los instintos, una capacidad innata que habrá de actualizarse en libertad durante el curso de la experiencia, pudiendo abocar a resultados muy diferentes en cada ser

humano con respecto a los demás. Fue Emmanuel Kant quien descubrió la existencia de *categorías* relacionales en el ser humano tanto en la sensibilidad (espacio y tiempo) como en el entendimiento (cantidad, cualidad, modalidad y relación). *Le faltó, sin embargo, por descubrir que hay una forma a priori de la condición personal, el tú al que abrazo.* El saludo corporal expresa y refleja la auténtica experiencia existencial. Ya desde niños, en la medida de nuestras posibilidades conceptuales, cuando no nos abrazan personalmente, cálidamente, nos sentimos maltratados. Todo esto ha sido pisoteado en esta sociedad, en la cual está prohibido acercarse a los niños para evitar cosas tan bárbaras como la pederastia y la pornografía infantil. Pobres niños en una sociedad en la cual la *persona tercera (el ello) se ha convertido en cosa primera*: ponte al cuello un cencerro, te seguirán más de ciento, pero nadie te apapachará. En el caso deseable de una óptima relación interpersonal, ya no hay ni primera ni segunda persona, sino que ambas son primera persona: *entonces el tú-yo se ha convertido en tú y yo*, porque el *"y" a partir de esa unión yo-tú los integra y sobrepasa. Integración sin pérdida, fusión sin confusión, todo es nuestro* en la relación plena interpersonal, que es la del amor. *Aquí el singular de cada yo y de cada tú se ha convertido en un plural singularísimo.* Ya no soy yo solo, eres tú quien late y vive en mí. Ya no miro por mí, miro por nosotros. Ya podamos acostarnos juntos, sin miedo a despertar separados.

Por cuanto el "*entre"* de las relaciones humanas es *innato*, por eso *yo no soy posible como yo si tú no eres mi posible tú. No cabe ningún yo real sin algún tú posible.* Sin tú posible el yo es imposible. Yo no soy yo si no soy *tú-y-yo*; tú no eres tú, si no eres *tú-y-yo*. Todo lo que soy lo soy contigo. La simple consideración de esta realidad relacional e interpersonal de mi yo evitaría al tú sin el yo, es decir, contra mi propio yo. El *sin ti* es el comienzo del *contra ti.* Si ya no saludas a quien saludabas, la relación puede comenzar a ser conflictiva. Descuídate a la hora de cuidar, y sabrás lo que es el comienzo de una tremenda soledad.

Si la esencia de la reciprocidad consiste en la *voluntad de promoción mutua*, entonces lo que rompe esta solidaridad total, el tratarte como una cosa o como un objeto manifestaría *la no-voluntad de reciprocidad: una voluntad positiva traducida en noluntad, o sea, en voluntad negativa.* Cuando esto acontece, el infierno comienza, la soledad nos pudre, y las puertas del infierno quedan abiertas. Cuando dos corazones se clausuran recíprocamente, lo que se abre de par en par son las puertas... *¡del infierno!* Infierno: terquedad recíprocamente invalidante; aunque en él se sirvan copas de cava, tendrán el sabor y el olor del azufre. En lugar de sinfonía abrazada, disfonía desencadenada, algo ya presente en la mente de algunos, cuando en el verano de 1945 escribieran: "Sabías mejor cómo conquistar tu libertad que cómo conservarla para ti y para los demás. Esto lo sé desde hace mucho tiempo. Lo que no podía comprender era

por qué cada vez que, tras ardua lucha, habías conseguido salir de la ciénaga, te metías en otra peor. Pero, poco a poco y tanteando, descubrí lo que hacía de ti un esclavo. Eres tu propio policía. Nadie, nadie excepto tú mismo, es responsable de tu esclavitud. ¡Solo tú y nadie más![41].

Mas ¿por qué muchos se empeñan en que *el infierno son los otros*? Un *des-cuido*, un dejar de cuidar al otro en lo cotidiano basta para generar una distancia abismal y finalmente insuperable. Una inelegancia seguida de otra configura un carácter tosco y desabrido. Lo torcido pequeño deviene grande disforme. Un des-cuidado es un mal tú. Si uno de los eslabones de la cadena de la cotidianidad se rompe, toda la cadena se rompe. El encuentro tú-yo es una melodía siempre inacabada, carece de seguro de vida contra todo riesgo, de ahí que la belleza de sus notas haya de mantenerse alzada con no poco esfuerzo; no siendo una realidad inmediata y cristalizada, necesita el buen goteo del riego del jardinero. Cuando desencadenada y acabada, la relación yo-tú deviene *yo-ello*. Desencadenar una melodía exige tener que mantenerla siempre en alto. Si los motores que la pusieron en marcha se queman, todo es holocausto.

7. La vida es un trabajo que hay que hacer de pie

Axel Honneth, director del Instituto de Investigaciones Sociales, más conocido como *Escuela de Frankfurt*, aseguraba: “Más allá de la disparidad de métodos y objetos, lo que aúna a los diversos autores de la Escuela de Frankfurt es la idea de que las condiciones de vida de las sociedades capitalistas modernas generan prácticas sociales, posturas o estructuras de personalidad que se reflejan en una deformación patológica de nuestras facultades racionales”[42]. Si esto es verdad, no toda la culpa de todos los males del mundo la tiene el Cardenal Rouco, tal y como manifiestan retórico-flamígeramente y sin desfalleciente cursilería no pocos zánganos burgueses (ir romera y volver ramera le sucede a cualquiera) que juegan a sufrir ensayando ante el espejo maltratos imaginarios de los que culpabilizan a los demás mientras niegan toda culpabilidad, cuando en realidad casi todo en casi todos ellos se reduce al trasiego intestinal bien publicitado, ya se sabe, comer y cagar vida ejemplar.

Pero ¿fuiste alguna vez joven, difunto burguesito? ¿Hay algo más triste que la muerte de un hijo? Sí, que él quiera morir. Cuerpos sin alma: los posmodernos son la nueva versión de los “musulmanes” de los campos de concentración, almas sin cuerpo al decir de Frankl. Lo más duro no es tener que morir, sino vivir sabiendo que puedo matar. La cultura de la muerte es más repugnante aún porque no solo es cultura del “matar”, sino aún más porque es cultura del “yo mato”. ¿Podría decir que la muerte de la muerte es una bendición? ¿Cómo defender la muerte para poder rescatar la vida que aquella mata?

La *reacción ocnofílica*, forma de vencer la angustia reactiva que busca permanentemente el vínculo temeroso con el otro amado encontrando el placer de ser sostenido y renunciando a abandonar a la persona que dispensa seguridad[43].

No pocos, para sufrir menos, buscan el antídoto en pensar menos y más débilmente, en deprimirse. Sin embargo, y porque esa es la peor terapia, necesitamos adquirir la grandiosidad de la fortaleza, que comienza por no ocultarse ni arrugarse, y que no se compra en ningún mercado. *Ser directo* significa decir las cosas como son y hacer lo que nos corresponde aunque nadie se encuentre presente para comprobarlo. *Jugarreta* es un comportamiento malsano que daña a quienes participan. Es tratar de conseguir algo por un camino tortuoso. *Manipulación* es una conducta deshonesta para hacer que otros hagan solamente aquello que nos favorecería. Pero eso siempre termina mal, como nos recordara La Fontaine en su *Fábula del gato y la zorra*.

Ser asertivo significa expresarse y actuar sin rabia ni miedo, con firmeza pero sin atropellar a nadie (el tacto no ha de estar forzosamente reñido con la sinceridad), haciendo valer razonadamente las propias opiniones, sin abandonarlas a autocensuras ni dejarnos aplanar por nuestras debilidades, utilizando una argumentación adecuada para hacemos sentir y reafirmamos, reclamando en consecuencia nuestros derechos. Al efecto el ideal será amonestar, instruir y corregir con humildad. No ser asertivo es abandonarse a miedos ulteriores, represiones, apocamientos, o agresividades contra uno mismo. Así pues, nada de callar acumulando angustia, de venirse abajo viviendo los retos como amenazas o como posibles pérdidas, nada de volver contra sí los conflictos que no sabemos afrontar, nada de regresión o represión, nada de aislamiento, nada de mecanismos de negación de la realidad. *Ser combativo, y no laxo*. Ser combativo es laborar rápida y perspicazmente, de forma positiva y constructiva, ante los obstáculos que interfieren el crecimiento. Ser laxo es ser flojo, cavilador. Cavilar es ensimismarse, cerrarse sobre sí mismo, sufrir por sufrir, rumiar el fracaso, refugiarse en la derrota, abandonarse, no compartir, no relacionarse. Esta actitud inmoviliza y estanca el crecimiento, como se refleja en las siguientes palabras: “Para mí la abdicación, la cobardía, la frustración, la cultura del *no* y otros males inductores de injusticias aparecen con frecuencia como formas de pereza. Percibo el mal social en la *abdicación*: abdicar deberes, encargos (no tanto cargos), menesteres que nos son propios y esenciales. Veo una raíz del mal en la *permisividad* producida por la abdicación de determinadas generaciones. La permisividad, en clima de bienestar económico, produce *desentendimiento*. Y, tras la permisividad y el desentendimiento, advierto otra raíz de mal social, asimismo conectada con la abdicación, consistente en el simplismo, cuya expresión más frecuente es la *superficialidad*; con ese uniforme el mal arrasa y arranca

incluso su propia raíz; quedan así las criaturas tendidas sin sentido, incluso el propio mal: *deja de tener sentido hablar de la raíz del mal.* El superficial se permite la abdicación y el desentendimiento de cualquier dimensión que incomode lo inmediato: no solamente la dimensión de profundidad sino cualquier otra que diga relación con algo o con alguien"[44]. Frente a eso están la *fortaleza*, la *tenacidad*, la *perseverancia* en el dominio de sí mismo, la *diligencia para actuar,* la *disciplina* antítesis de la pereza que pronto abandona la propia tarea para correr a atacar al otro, y de la pusilanimidad del egoísta que con su inacción dice *no hacer mal a nadie* vanagloriándose de ella. Nunca se subrayará bastante en este orden de cosas el necesario esfuerzo hacia el *autocontrol* que se manifiesta en no tomar una copa de más, hacia la *templanza* o logro de un buen temple de carácter opuesto a la imprudencia temeraria, y que como tal opuesto viene a ser el talento de usar bien los talentos.

Échale ganas, hombre. Dale un no rotundo a una felicidad sin fortaleza terapéutica. La *happiness* apunta primariamente al cumplimiento del sentido y a la realización de los valores: el placer solo se alcanza cuando se ha llenado el sentido y se han realizado los valores. La caza y captura de la felicidad la espanta y arruina: ¿cuál sería el resultado si pudiéramos satisfacer plenamente y para siempre todas nuestras necesidades? Más que un sentimiento de plenitud, el tedio abismal del vacío existencial; sin embargo, lo que el hombre quiere es tener un motivo para ser feliz. Una vez tiene el motivo, la felicidad llega por sí sola. Pero si, en lugar de aspirar a un motivo para ser feliz, persigue la propia felicidad, fracasará en el intento y se le escapará; la puerta de la felicidad da al exterior. La logoterapia difiere del psicoanálisis en cuanto considera al hombre como un ser cuyo principal interés consiste en cumplir un sentido y realizar sus principios morales, y no en la mera gratificación y satisfacción de sus impulsos e instintos, o en la simple adaptación y ajuste a la sociedad y al entorno. La logoterapia busca cumplir *misiones cuya realización confiera sentido a su existencia*, pues el hombre está básicamente motivado por su *voluntad de sentido*, frente al psicoanálisis que tras el querer consciente solo ve un *tener que* inconsciente. *Solo hay un poder, el poder de salvar; y solo hay un honor, el honor de ayudar*. Asumir su inabarcable inmensidad forma parte de una existencia sin obsesión por el logro del sentido, a cada día le basta su afán; incluso, metodológicamente hablando, *podemos dejar de lado la creencia en el suprasentido, pues en el concreto momento de la acción basta con atenerse al sentido patente en ese concreto acto intencional; ahora bien, dejar de lado la creencia en un suprasentido no significa descartarlo.*

La felicidad, para quien la trabaja. *Acción-hábito-carácter-destino*: al final, el mundo es un espejo, y te devuelve la imagen de tu propio rostro: frunce el ceño ante él, y te

lanzará una mirada agria; trabaja por él, y él te ayudará. Es afortunado aquel cuyas circunstancias se ajustan a su carácter, pero es más excelente el que sabe adaptar su temperamento a las circunstancias. Tú puedes forjar tu buen temple o temperatura ética, o tu carácter destemplado, inarmónico. *Temperare* (templar) es de la misma raíz que *tempus* (tiempo), pues es en el tiempo donde se labra la identidad ética, y por eso si siembras un acto tendrás un hábito, si siembras un hábito tendrás un carácter, si siembras un carácter tendrás un temperamento aprendido. Mientras tanto no podremos presumir de haber ganado para siempre tal o cual hábito, porque vivimos como Penélope, que tejía por el día y destejía por las noches el mismo manto hasta que llegara Ulises, su esposo.

Pocas cosas se obtienen por azar, pocos deseos se realizan por si solos, hay que buscarlos con afán y alimentarlos con diligencia. No fracasa quien intenta sin desmayo lo mejor, aunque no lo logre; por lo demás, mejor fracasar honradamente que triunfar con fraude. La persona valiosa se levanta tras la experiencia dolorosa sin consumirse en la inacción de la frustración: nuestra vida es un trampolín no una hamaca. Ante un bien inalcanzado quizá te sientas mal, si fracasas; pero estás perdido si no lo intentas: duro es caer, pero es peor todavía no haber intentado nunca subir. Ilusión fracasada es la experiencia dolorosa, pero una vida sin ilusiones ¿qué es, sino una vida ilusa? No se sale adelante celebrando tan solo los éxitos, sino superando fracasos, pues todo fracaso nos brinda una nueva oportunidad. Fracasado es quien comete un error, pero no sabe transformarlo en experiencia. Los errores suelen ser el puente que media entre la inexperiencia y la sabiduría, por eso en el fracaso hay dos tipos de clase: primera clase y ninguna clase. Vamos, hombre, no te importe el fracaso, siempre que no te resulte destructivo. Lo peor es descubrirse fracasado ante uno mismo.

La actitud más inteligente es enfrentarse a las situaciones con buen ánimo; él es al espíritu lo que la sangre al cuerpo. En toda circunstancia siempre hay un lado brillante, detrás de la más negra nube nos espera un sol radiante, quizás puedas dar la vuelta en U; los conflictos no duran siempre. ¿Acaso la gema no continúa siendo valiosa cuando se encuentra en el lodo? Lo que para algunos es una piedra que brilla, para el joyero es un diamante. Las luces del semáforo están a punto de cambiar de rojo a verde. ¿Es que el polvo vale algo porque el viento lo levante hasta el cielo? No ganarás la carrera posterior por la derrota en la anterior, sé modesto y recomienza.

Si dijeses *ya basta, alcancé la perfección*, todo estaría perdido, pues la perfección hace que uno conozca su propia imperfección. Hay quienes se consideran perfectos, pero es solo porque exigen menos de sí mismos. Abandonar puede tener justificación, abandonarse jamás. El progreso es un error constantemente rectificado, recuerda que el hecho de dar por terminada una obra no responde a una ley de perfección, sino

simplemente a un límite de fatiga, y que se quiere más lo que se ha conquistado con más fatiga. Te cansas, luego estás viejo: renuévate, pero no culpes de tu cansancio al resto de los cansados. La primera cosecha está ya en el hecho de sembrar. Surco a surco, caminas hacia el futuro. Siembra sin esperar la cosecha; quien siembra poco, espera demasiado y desespera mucho. Todo el placer de los días está en sus amaneceres. Imposible plantar hoy un árbol y sentarse mañana a su sombra: el tiempo es la hora de la siembra, la eternidad la de su cosecha.

Puntualidad, esfuerzo, método, seriedad, autodisciplina. La constancia es el fondo del acierto, la inspiración solo viene tras mucha inspiración. El derecho a la pereza nada es sin el deber de la laboriosidad. Existen en Occidente dos tipos casi sin término medio, quienes no saben parar y quienes no paran de parar porque viven inmóviles, parados-paralizados, abúlicos tan hastiados que se limitan a vegetar, a comer del subsidio fácil, los cuales terminan con una especie de *anorexia existencial,* como la que Herman Melville describe en su *Bartleby el escribiente,* el cual muere de consunción:

—¿Quiere decirme, Bartleby, dónde ha nacido?
—Preferiría no hacerlo.
—¿Quiere contarme algo de usted?
—Preferiría no hacerlo.
—¿Cuál es su respuesta, Bartleby?
—Por ahora prefiero no contestar.

A cada día le basta la virtud de su esfuerzo. Ansia de superación, diría Ortega: “Varias veces he dicho que yo no he pretendido venir a enseñar nada a vuestros estudiosos, no porque estos lo sepan todo, lo cual no es verdad, sino porque yo apenas si sé algo, y aun para enseñar ese algo me falta una autoridad que no he tratado nunca de conquistar. Conozco muy bien no ser sabio y dudo mucho que deba ser llamado profesor. Cuando miro a redrotiempo y veo mis años mozos, hallo que fue mi alma, a defecto de mejores cualidades, un incendio perdurable de entusiasmo que no sabía acercarse a cosa alguna sin intentar cendrarla y abrillantarla con su fuego interior. Me ha poseído siempre una como fe profunda en que todas las cosas son susceptibles de ilimitada mejora y que nos basta con fijar los ojos en el más humilde objeto para que aparezcan sobre sus flancos prodigiosas reverberaciones. Nada hay mísero ni sórdido si sabemos contemplarlo y, como dice el viejísimo purana indio, dondequiera que el hombre pone en el suelo la planta, pisa siempre cien senderos. Después de todo, es esta fe en que el universo es susceptible de infinita mejora el sentido radical que da Platón a la Filosofía cuando hacía nervio de ella a *eros*, la aspiración de amor”.

En cierta ocasión el tirano ordenó quemar todos los libros de su país, y desterrar a los lectores. Sin embargo estos se rebelaron y cada uno de ellos se convirtió en *libre hombre libro*: "Quiero presentarle a Jonathan Swift. Y este otro sujeto es Charles Darwin, y aquel es Schopenhauer, y aquel Einstein, y el que está junto a mí es Mr. Albert Schweitzer. Aquí estamos todos, Montag, Aristófanes, Mahatma Gandhi, Gautama Buda, Confucio, Thomas Jefferson y Abraham Lincoln. Y también somos Mateo, Marcos, Lucas y Juan. Transmitiremos oralmente los libros a nuestros hijos y dejaremos que ellos lo hagan a su vez. Somos miles que vamos por los caminos, las vías férreas abandonadas, vagabundos por el exterior, pero bibliotecas por el interior. Cada hombre tenía un libro que quería recordar, y así lo hizo. Luego, durante un periodo de unos veinte años, fuimos entrando en contacto, viajando, estableciendo esta organización y forjando un plan... Coja ese poblado y casi divida las páginas, tantas por persona. Y cuando la guerra haya terminado, algún día, los libros podrán ser escritos de nuevo. La gente será convocada una a una, para que recite lo que sabe, y lo imprimiremos. Esto es lo maravilloso del ser humano: que nunca se desalienta o disgusta lo suficiente para abandonar algo que debe hacer, porque sabe que es importante y que merece la pena"[45].

Bendito regalo el que incita a la acción personal plena. Hay juventudes que pasan y juventudes que quedan: el vivir pasa, el haber vivido no pasa jamás, por eso dar por concluida una obra no responde a una ley de perfección, sino simplemente a un límite de la fatiga. Existen jóvenes fatigados antes incluso de comenzar a cansarse, y ancianos espléndidamente en forma que mueren de puro jóvenes, como lo ilustra el testimonio de un gran sabio: "Una vez, equipado con toga caminaba en solemne procesión entre los miembros de la Academia Bávara de Ciencias, recibí en el trasero un puntapié inesperado pero muy atinado de un Premio Nobel. Junto al espíritu todavía bullidor en la vejez convive dentro de mí desde la lejana juventud otro sumamente respetuoso para todo lo tradicional que acata las palabras de maestros venerables y honra con unción todas las tradiciones sin excluir sus fastuosas manifestaciones como el paseo en toga por la Academia. Sin duda poseo las dos almas desde mi primera juventud, pero no es menos cierto que el poder de la segunda se ha engrandecido en el curso de mi vida. Sin embargo no quisiera creer que el alma juvenil e irrespetuosa esté agonizando en mí"[46]. Realmente "la vejez no es solo un estado de agotamiento físico o un fenómeno determinado por la genética; es también –puesto que se ha renunciado ya a todo sueño sobre el porvenir– la imposibilidad de renunciar a una bebida, a un horario, a una compañía"[47].

La salud no es un estado de perfecto bienestar mental, físico y social, tal y como la definía la Organización Mundial de la Salud en 1946, sino un modo de viajar por la vida. Hay dolores necesarios, que enseñan a madurar y dolores innecesarios, que solo

destruyen. Y no es lo peor que tú encuentres felicidad únicamente en tu propio dolor, sino que la encuentres en el dolor ajeno. *¡Ojo, pues, terapeutas, cuidado! Cuando entren al interior de la ciudad personal del otro, sanen lo enfermo que haya en ella y proclamen: les llega una vida más grande y más poderosa, lo eterno, porque si uno depende únicamente del terapeuta también este va a morir.*

Solo cuando integramos todos los valores de nuestra vida, y los vivimos en armonía, nos encontramos en condiciones de ser felices aunque, al buscar esa felicidad, a veces también suframos. Si a mí me dieran a elegir entre vivir solo para mí o haciendo algo por los demás, y pudiera soportar ese dolor y sufrimiento, yo elegiría vivir con sufrimiento, ya que a ser feliz a cualquier precio no aspiro. Yo aspiro *a ser digno de la felicidad*. ¿Exageraba Unamuno al rechazar el eudemonismo fácil que reduce felicidad a sensualidad? "O la felicidad o el amor; si quieres una tendrás que renunciar al otro". No. No se trata de llorar ni de sufrir, aunque tampoco se trata de hacer en la vida única y exclusivamente aquello que nos proporcione felicidad de saldo, a precio barato, para aquí y ahora y para mí solo. Lo que importa en la felicidad es su *libertad creadora en el compromiso solidario*, a pesar de que esto a veces conlleve cansancio y dolor. Como dijera Erich Fromm, "la felicidad es una adquisición debida a la *productividad interior* del ser humano. Felicidad y gozo no son la satisfacción de una necesidad originada por una carencia fisiológica o psicológica; no son el alivio de una tensión, sino el fenómeno que acompaña a toda actividad productiva en el pensar, en el sentir y en el hacer. El gozo y la felicidad no son diferentes en calidad; difieren solamente en cuanto que el gozo se refiere a un acto singular, mientras que la felicidad es una experiencia continua o integrada de gozo; podemos hablar de gozos en plural, pero solamente de felicidad en singular. La felicidad es la indicadora de que la persona ha encontrado la respuesta al problema de la existencia humana: la realización productiva de sus potencialidades siendo simultáneamente uno con el mundo y conservando su propia integridad. Al gastar su energía productivamente acrecienta sus poderes, se quema sin ser consumido. La felicidad es el criterio de excelencia en el arte de vivir. Aunque se la considera frecuentemente como lo opuesto al pesar y al dolor, el sufrimiento físico o mental es parte de la existencia humana y el experimentarlos es algo inevitable. Rehuir la pena a toda costa solo puede lograrse al precio de un aislamiento total, el cual excluye la capacidad para experimentar la felicidad. Lo opuesto a la felicidad no es, por consiguiente, el pesar o el dolor, sino la depresión que resulta de la esterilidad interior y de la improductividad"[48].

Y por eso, por el carácter abierto y transitivo de la productividad interior, felicidad y afectividad son como el mar y los peces, y al supuesto derecho a la felicidad le

correspondería en todo caso la estricta contrapartida del deber de corresponder. ¿Pretendes hacer todo lo posible para acumular un capital? ¿Lo metes en el banco, lo rentas, y de este modo te entierras con tus talentos para blindar tu felicidad? Ella no se da en un pasado sin presente; para persuadirte de que cualquier tiempo pasado fue mejor habrás de falsear las cosas, embellecer los recuerdos y ensombrecer el futuro. Pero no. Cada día es una obra de arte, y no existe poema más bello que vivir su plenitud, minuto a minuto, por eso la felicidad se asemeja a una neblina ligera, cuando estamos dentro de ella no la vemos, o al agua clara, el agua da la felicidad si no se nos da a beber en vasos sino en la palma de la mano. La persona feliz se caracteriza porque conoce y asume los límites y las insuficiencias de su vida, pero eso no significa que dé por bueno lo ruin, lo inauténtico, que dé por pleno lo vacío, no, sino que, a pesar de sus insuficiencias, planta cara a la vida, con coraje, con disciplina, con paciencia, con fidelidad, con carácter. No abandona a su familia, ni a su proyecto vital, ni se estancada en proyectos inerciales, lo mismo de siempre, porque lo mismo de siempre ya no es lo que es siempre, sino la persona que sigue el curso de la vida, sus venturas y sus desventuras y las afronta con dignidad, con tesón, con energía, con rabia, con fuerza, con valentía, con carácter y desde luego con mucha voluntad. ¿Qué es eso del derecho a la felicidad de todos los americanos? La felicidad no es un derecho de un pueblo, o de una persona, sino el resultado de un regalo que la humanidad se hace a sí misma en cada una de sus personas. En el poema de Lord Byron, Caín inquiere a Lucifer: "¿Es usted feliz?" y Lucifer responde: "Soy poderoso".

Se preguntaba Richard Wagner si hay alguna otra razón que explique el que toda nuestra civilización se vaya a pique si no es por la carencia de amor, y humildemente yo creo que nadie puede hacernos tanto daño como quienes debieron amarnos y no nos amaron, y que a nadie podemos hacer tanto daño como a quienes debimos amar y no amamos. Dante Alighieri, cuando veía a Beatriz aparecer ante sus ojos, exclamaba: "Ya no hay enemigos en mi vida". Dante amaba a Beatriz de tal modo que, al verla ante sí, se le borraba la memoria del mal, pues la persona que ama a una persona, si la ama profundamente, puede decir: "¡qué maravilloso es el mundo!". Basta con amar así a una persona para que el mundo se ilumine, dale una persona amada y el mundo perderá para él su crueldad. El amor vuelve interesante lo que era aburrido, salva lo que está perdido, da relieve a lo que era indiferente, la verdad es que quien nos ama nos rescata de la muerte y nos dignifica, razón por la cual da más fuerza sentirse amado que querer ser fuerte. El verdadero milagro es el amor mismo porque es incomprensible, porque es injustificable, nunca hay motivo suficiente para amar; aunque sí para agradecer, para querer, no sin embargo para amar. El amor es la fuerza que mueve el sol, la luna, y las otras estrellas, y quien no ha amado con profundidad alguna vez en su vida todavía no

está profundamente vivo. El amor es capaz de resucitar, es el alma que vino a salvar al hombre y a la mujer para volar hasta donde le necesitan. La persona tocada por el amor ama incluso a quien le odia, milagro; se regala a sí misma sin demandar nada a cambio, milagro; no se empobrece al darse, sino que enriquece al receptor al darse, milagro; no es injusta con quienes lo merecen, milagro; no espera recibir nada a cambio, milagro; no pone condiciones para amar, milagro; es revolucionaria la persona que ama, porque lo revolucionario es dar la vida y no quitarla, ayudar a sanar el alma enferma, por eso la recompensa del amor es el amor mismo. Lo admirable del ser humano es que busca ese milagro siempre, pues sigue luchando a pesar de todo y que, desilusionado o triste, cansado o enfermo, siga trazando caminos, arando la tierra, luchando contra los elementos y hasta creando obras de belleza en medio de un mundo bárbaro y hostil en el cual confundimos a Kant con Gengis Kahn.

8. Lo mágico esté contigo, puedes ir en paz

Partimos de esta tesis básica: lo mágico está dentro de tu corporalidad, "de *Proteo* el egipcio no te asombres, tú, que eres uno y muchos hombres" (Borges). Nada hay más mágico que lo emocionalmente real, solo lo real es mágico, lo que no sea real no podrá ser nada, ni siquiera irreal. "Las artes hice mágicas volando" nos dejó dicho Lope de Vega. Ahora bien, entre fantasía y realidad no existe ningún automatismo, pues para despertar lo mágico que hay en lo real es necesario bajar a las profundidades del propio *daimon* (Sócrates), que por otra parte recoge el subconsciente colectivo de la humanidad, subconsciente que se compone de sombras y terrores, pero también de luces y colores. Desarrollemos cinco ideas básicas al respecto.

a) Esa compleja realidad interminable solo se le ofrece a una corporalidad que es razón cálida, la cual no reniega de los sentimientos, ya sean lógicos o ilógicos, coherentes o incoherentes, sendas que abren. Al ver a Margarita, Fausto exclama: "En ese cuerpo que se expone a mi vista tengo que encontrar el resumen de las maravillas de todos los dioses". Sí, pues constituye un cosmos en el que se reúnen los reinos mineral, vegetal, humano y angélico. Su cuerpo se desborda de metáforas, y esas metáforas son más verdaderas, más científicas, que cualquier tratado. Es más real así que optar por descripciones como esta: "El neocórtex que fabrica mi yo está excitado exactamente en su área de Broca por los estímulos nerviosos causados por ese agregado de átomos antropoide al que por comodidad llamamos Pepe". ¡Pobre Pepe!

b) Tan compleja realidad y tan grande vitalidad es incompatible con ciertas modas de las sedicentes vanguardias, meros arquetipos dominantes, supuestamente alternativas pero realmente vulgares, manieristas y repetitivas que, diciendo huir de

la peste, se entregan al cólera. Lo mágico, cuando expresa plenitud, se opone a creatividades ilusas, pedos de borrica vieja, que no consisten sino en llevar la contraria, al modo en que se comportan los adolescentes consentidos, malcriados e histéricos Contreras. Nada hay tampoco más ajeno al realismo mágico que las diversas formas de drogadicción (¡la verdadera magia no puede privar de la salud vital!) con las que algunos, en lugar de ensanchar la vida, la reducen y matan. El aburrimiento existencial, el *spleen*, el *taedium vitae*, el amodorramiento y todas esas decadencias son la eterna moneda falsa de la magia. Biografías apagadas y átonas como la del *Amiel* de don Gregorio Marañón se limitan a describir lacrimógenamente las simples frustraciones e impotencias que han fantaseado; desear haber vivido no basta para haberlo hecho, y precisamente por ello toda magia sin vivencia o reducida a retórica resulta estéril. Podría ser imaginación morbosa, pero nunca pensamiento mágico.

c) El vitalismo, la vitalidad se acuestan a la poesía, pues *poeta* es el que *puede hacer* (*poietikós*, Aristóteles). Poesía que no es biofílica ha de rechazarse como un camelo. La *fantasía* alienta la magia vital y excluye a ese chismoseo de *Antoñita la fantástica*, tan sin gracia. La *imaginación* nos ayuda a resistir en los campos de concentración sin aislarnos; extraer imágenes de la realidad es un privilegio exclusivo de la causalidad formal: solo el cantero adivina al caballo que estaba escondido en la piedra granítica antes de labrarla. Por eso también lo real mágico es taumaturgia y dramaturgia en carne y hueso. La *creatividad* engendra la magia que se precisa para asumir la realidad misma vivida a fondo, es decir, como una *nivola* concatenada de creaciones y recreaciones sin término (Unamuno). Como dijo Pablo Neruda, si ustedes me preguntan qué es mi poesía debo decirles: no sé, pero si interrogan a mi poesía, ella les dirá quién soy yo. ¡Magia imaginativa, *poiética*, creadora, poética incluso cuando parece malsonante! Charles Fourier llegó a censar ochenta especies de maridos engañados: cabrón en ciernes, cabrón imaginario, cabrón marcial, cabrón fatalista, cabrón mental, cabrón recíproco, cabrón propagandista, cabrón portaestandarte, cabrón místico, todos ellos repartidos en tres clases: cornudos, cornúpetas y acornados, y subdivididos en trece géneros, que van desde la vanguardia de la derecha hasta la retaguardia de la izquierda. ¿Demasiada imaginación? No, pero no solo en este vidrioso asunto, sino nunca: la imaginación es como el río que no cesa. Dicen que el antílope macho de Asia se rodea de cien hembras; por eso tiene unos cuernos enormes: para gozar de esa corte tuvo que eliminar a muchos pretendientes. Pero ese número sigue siendo muy inferior al alcanzado por el sabio rey Salomón, que tenía setecientas esposas y trescientas concubinas. Era un deportista, evidentemente. La *mirada* es asimismo un "instrumento" o "herramienta", pues solo ella puede convertir lo bello en feo y lo feo en bello, en la medida en que hasta lo feo mirado creativamente puede llegar a ser grandioso, genial, contraventor en sus deseadas ilimitaciones. Pero es necesario aprender a mirar con ojos nuevos, más allá de la mirada del analista químico: "Puedo unir mis hidrógenos a tu oxígeno para que no seamos ya más que una sola

molécula de agua”. Hasta el *universo onírico* es un correlato lógico de la magia vital, que convierte el sueño en realidad, y no la realidad en sueño de verano. Ahí, en ese anfibio y ambiguo terreno del subsuelo conviven sin tregua los personajes (ya convertidas en personas) de Kafka, como también los de Dostoyesky, que son su retroviral. Un libro, una entrevista, un café compartido pueden ser mágicas realidades, lo mismo que un bucólico paseo por el campo, a lo *Salicio y Nemoroso*, o por la inolvidable aldea de Macondo, como un buceo urbano o suburbano por la gran ciudad, al modo de Atenas, cuyos simposios y mítines la convirtieron en el lugar de encuentro de las fuerzas del alma de las gentes libres. Incluso en la cárcel (bajada a los infiernos), o en las celdas de los santos líricos (aun tan distintos como san Jerónimo o san Juan de la Cruz); incluso en las ergástulas de esclavos como Espartaco, o de los militantes obreros que escribieron con sus vidas las gestas más bellas de una humanidad sin par, o en las casas de cita en que Max Scheler redactó parte de su famosa *Ética* axiológica. ¿Dónde no? La magia no es como los teléfonos móviles, que a veces carecen de zonas de cobertura.

d) Pero eso no puede darse sin bajar a las profundidades del mágico *yo-y-tú* que habita en cada uno de nosotros, sin el cual la vida sería tan plana como la visión bidimensional, parecida a la del infierno descrito por los griegos. Por suerte para nosotros, y por desgracia para quienes así lo rechazan, es en el *encuentro interpersonal* donde se agrandan exponencialmente las tres grandes heridas de Miguel Hernández, la de la vida, la de la muerte y la del amor. Únicamente en ese intersticio interpersonal, que deviene intersticio sideral y no un nicho para asustados, aparecen en la palestra o en la arena oradores y gladiadores, gentes buenas y otras de mal vivir, la paz y la guerra, la libertad y la esclavitud, la cordura y su locura así como la locura y su cordura, el bien y el mal, la acogida o la bárbara repulsa. Solo ahí el tiempo aparece como espacio-tiempo fantástico, porque un punto sin referencia a otro sería tan inexistente como atemporal. Solo desde la *razón cálida* es posible la totalidad del *yo-y-tú-en-nosotros*, con su ambigüedad y su ironía. La alegría o el sufrimiento me vienen de un tú, pero el único error de la magia vital consiste en hacer sufrir al otro sin motivo o con motivo y en, ya dañado, no atenderlo con absoluta prioridad.

Decir tú, hombre y mujer, empoderarlo apalabrándolo pasándolo de la potencia al acto una vez que salió del pulso agraciado y del toque mágico de la muñeca del pintor de palabras que la hizo surgir desde el vientre semántico del *lógos*, es descubrir creativamente que en su seno crecen y crecen serpentinas de colores infinitesimales, *como la vida misma*. Las cosas superiores están en las inferiores por modo de participación, y las inferiores en las inferiores por modo de excelencia. Más aún: ver las cosas como uno que acaba de nacer permite ver la obra de Dios. Nada de lo cual evita ese fastidioso tedio donde la palabra se pervierte cuando, tras su declaración de amor, el hombre se preocupa de la declaración de la renta: realismo puro. Lo resumió Paul

Valery: “El más escéptico de todos/ es el Tiempo,/ que con los Nos hace *Síes*/ y con el odio amor/ y al contrario./ Y si el río no remonta a su fuente,/ y si la manzana caída no salta/ y se reúne a su rama/ es porque te falta paciencia para creerlo”[49].

1 . *Jäger*, W.: *Paideia*. Ed. FCE, México, 1883, pp. 154 ss.

2 . *Saint-Exupéry*, A.: *Citadelle*. Gallimard, París, 1953, p. 918.

3 . *Ibíd.* p. 541.

4 . *Ibíd.* p. 589.

5 . *Ibíd.* p. 864.

6 . *Ibíd.* p. 533.

7 . *Ibíd.* p. 968.

8 . *Ibíd.* p. 831.

9 . *Ibíd.* p. 941.

10 . *Ibíd.* p. 644.

11 . *Ibíd.* p. 872.

12 . *Saint-Exupéry*, A.: *Pilote de guerre.* Gallimard, París, 1953, p. 941.

13 . *Ibíd.* p. 295

14 . *Saint-Exupéry*, A.: *Carnets.* Gallimard, París, 1953, p. 941.

15 . *Saint-Exupéry*, A.: *Le Petit Prince,* Oeuvres, Gallimard, París, p. 480.

16 . *Saint-Exupéry*, A.: *Terre des hommes,* Oeuvres, Gallimard, París, p. 179.

17 . *Saint-Exupéry*, A.: *Un sens a la vie,* Gallimard, París, p. 43.

18 . *Saint-Exupéry*, A.: *Lettres,* Oeuvres, Gallimard, París, p. 92.

19 . *Saint-Exupéry*, A.: *Courier du Sud,* Gallimard, París, 1953, p. 76.

20 . *Saint-Exupéry*, A.: *Terre des hommes*, p. 252.

21 . *Saint-Exupéry*, A.: *Un sens à la vie,* p. 57.

22 . *Saint-Exupéry*, A.: *Écrits de guerre, 1939-1944.* Gallimard, París, 1982, p. 45.

23 . *Saint-Exupéry*, A.: *Carnets*, p. 157.

24 . *Read*, H.: *Arte, poesía, anarquismo*. Ed. Reconstruir, Buenos Aires, 1962, pp. 22-23.

25 . *Racionero*, L.: *Textos de estética taoísta*. Alianza Ed. Madrid, 1994, pp. 93-94.

26 . Cfr. *Racionero*, L.: *Op. cit.* p. 88.

27 . Gracias a los *test de* inteligencia, el cociente intelectual mide la relación entre la edad mental y la edad cronológica. El cálculo se hace teniendo en cuenta el lugar que ocuparía el individuo si lo comparásemos con otros cien de su misma edad cronológica. Valoraciones por debajo del 70% expresan el retraso mental.

28 . "Y fue tanta la inmensidad de la mar, y tanto su fulgor, que el niño quedó mudo de hermosura. Y, cuando por fin consiguió hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su padre: – ¡Ayúdame a mirar!" (*Galeano*, E.: *El libro de los abrazos*, 1989).

29 . "'Aprende a ser el que eres', afirmó Píndaro. Y nuestro Calderón, al paño: 'aprende a ser el que sueñas'. Somos lo que soñamos ser cuando no soñamos lo que somos, sino lo que no somos: haciéndonos sueño de verdad la verdad del sueño" (*Bergamín*, J.: *Op. cit.* pp. 53-54).

30 . *Hegel*, G. W. F.: *De lo bello y sus formas*. Ed. Espasa Calpe, Madrid, 1985, pp. 37-38.

31 . *Marina*, J. A.: *El vuelo de la inteligencia*. Ed. Plaza Janés, Barcelona, 2000, p. 56.

32 . *Tolstoi*, L.: *¿Qué es arte?* Casa Editorial Maucci, Barcelona, 1902, pp. 175-177.

33 . *Casriel*, D: *A un grito de la felicidad*. Monte Ávila Editores. Caracas, 1975, capítulo I.

34 . *Casriel*, D.: *Ibi,* p. 10.

35 . *Berne*, E.: *¿Qué hace usted después de decir ¡hola!?* Ed. Grijalbo, Barcelona, 1993, pp. 106-107.

36 . *Bergamín*, J.: *Aforismos de la cabeza parlante*. Ediciones Turner, Barcelona, pp. 74-75.

37 . Cfr. *Díaz*, C.: *Educar en valores. Guía para padres y maestros.* Ed. Trillas, México, 2007.

38 . *Díaz*, C.: *Soy amado luego existo.* Ed. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2000, vol. I y II.

39 . Cfr. *Díaz*, C.: *Difícil humor nuestro de cada día.* Ed. Prodhufi, Madrid, 1983.

40 . *Quevedo*: *De la mundana falsedad y la vanidad de los hombres*. Ed. Espasa Calpe, Madrid, 1969.

41 . *Reich*, W.: *Escucha, hombrecito.* Ediciones Síntesis, Barcelona, 1978, p. 14.

42 . *Honneth*, A.: *Patología de la razón. Historia y actualidad de la teoría crítica*. Katz Ed. Madrid, 2009, p. 7.

43 . Cfr. *Balint*, M.: *Angstlust und Regresión*. Stuttgart, 1996.

44 . *Cobiella*, L.: *Juan Canario*. Cabildo Insular de La Palma, Santa Cruz de Tenerife, 1993, pp. 107-108.

45 . *Bradbury*, R.: *Fahrenheit 451*. Ed. Plaza Janés, Barcelona, 1992, pp. 170-172.

46 . *Lorenz*, K.: *La otra cara del espejo*. Ed. Plaza Janés, Barcelona, 1980, pp. 323-324.

47 . *Cabodevilla*, J. M.: *32 de Diciembre. La muerte y después de la muerte*. BAC, Madrid, 2001.

48 . *Fromm*, E.: *Ética y psicoanálisis*. FCE, México, 2006, p. 205.

49 . *Valéry*, P.: *El cementerio marino.* Unidad Editorial, Madrid, 1999, p. 93.

3

La vida como pasión compasiva: cuando tu sufrimiento y el mío son un mismo sufrimiento

1. La fuerza vital del sufrimiento compartido, centro de la terapia personalista comunitaria

1.1. El mayor sacrificio al que puede obligarnos la terapia es hacer ver al otro lo enfermo de su alma para que pueda sanarla; pues quiere la superación de su insanía y sufre de alguna manera por su vida chueca. Si yo soporto sus defectos sin intentar corregirlos es que él no me importa. La persona dañada en su interior puede rehabilitarse cuando el terapeuta le muestra con razón cálida[1] sus defectos. Sería un médico cruel aquel que para agradar al enfermo permitiese seguir su curso a la gangrena, como cruel es dejar a un muchacho que juegue con un nido de *víboras*. Aunque a todos haya de darse el mismo trato, evidentemente no debe darse a todos la misma medicina; a algunos hay que amarlos con gentileza a otros con severidad, de la misma manera que no odias a los ciegos aunque ames la luz, debes amar la salud sin odiar a los enfermos. Para odiar el delito y compadecer al delincuente, como nos enseñó Cesare Beccaria, no basta con ser pacífico, hay que ser pacificador, no basta con no odiar, es decir, con simplemente ignorar a los otros, hay que procurar ayudarles a corregirse para que sean mejores aunque ellos no te lo agradezcan. Quien amablemente muestra el camino al que anda extraviado ha de saber que ha de iluminar al otro con la propia luz sin por ello perderla. Corregir es rendir homenaje a la verdad, y a la fidelidad. Mejor terapeuta es el que me ayuda a enmendar mis errores señalándome lo reprobable de mis desaciertos, a dignificarme para que mejore, y para todo eso hace falta una grande empatía terapéutica. El terapeuta es mi mejor espejo, el que nos pregunta cómo estamos y espera a oír la respuesta, aquel con quien se puede pensar en voz alta, el que es consciente de mi soledad y de la suya, y te ayuda a salir de ella, aquel que te abre las puertas sin que espere que le pidas auxilio. Tú no eres un *paciente* budista atento al silencio de tu terapeuta, a la terapia *zénica* no se llega así como así, y él será un excelente tú dialogante el día en que puedas mostrarle tu debilidad sin que él se sirva de ella para afirmar su poder.

Sin embargo, el terapeuta ha de saber guardar al mismo tiempo la distancia adecuada.

Si el elefante se sienta sobre los huevos del águila queriendo empollarlos por amor, probablemente tengamos huevos fritos, pero no pollos batidos, ese es el amor que no es inteligente. Reconocemos que ciertas formas irrespetuosas de terapia, lejos de permitir la autonomía del otro, lo aniquilan. Ahora bien, nada hay peor en terapia que el exceso de *no-directivismo* que dicen defender las llamadas psicologías *centradas en el cliente.* Respecto de ellas me incomodan sobremanera dos de sus características. La primera, cuando el terapeuta presume de esperar que el otro que busca mi ayuda se descubra y se libere por sí mismo de sus cuitas, *manipula simulando que no dirige, que no sugiere, que no propone*. La segunda, cuando el terapeuta supuestamente *proactivo* actúa *propasivamente* como si fuera la oreja invisible de Freud, e incluso la inexistente de van Gog[2].

1.2. La terapia *personalista-comunitaria* lucha contra el dolor del otro como si del propio se tratara, de ahí su lema: *lucha por el otro como por ti mismo, si lo amas*. A diferencia de la admirable sentencia categórica de Emmanuel Kant ("yo nunca debo de actuar excepto en una manera que yo también pueda que mi máximo pueda convertirse en una ley universal")[3], el apotegma personalista reza: *lucha por el otro como luchas por ti mismo, porque te duele su dolor, es decir, porque lo amas.* De no ser así, ¿por qué habría yo de sufrir por el otro anónimo si me resultara indiferente y aún hostil? "Nosotros tenemos que esforzarnos para conseguir ahora una nueva humanidad"[4], y no solo trabajando por nosotros mismos como profesionales que viven del oficio, ni tan solo por nuestros clientes selectos; nosotros solo podemos luchar por el entero mundo no desde cualquier rostro (viuda, huérfano, extranjero), sino desde el rostro de aquellos con quienes nos condolemos, según venimos argumentando. La psicología individual al uso, sin la social que le es constitutiva, corre el riesgo de reintroducir iatrogénicamente en el paciente la enfermedad del enclaustramiento sin salida, ese narcisismo inmisericorde consigo mismo por incapaz de decir: *tú también*. Del mismo modo, las terapias facilonas al uso, las *couchinologías* o cochinologías de nuestra sociedad solo preparan al cerdo para su San Martín, dicho sea un tanto exabruptamente.

1.3. La terapia personalista y comunitaria consiste en entrar de tal modo en el dolor del otro con el cual te condueles, que ese dolor tuyo sea argumento generativo y *re-generativo* para él y –en la medida en que te duela porque lo ames– oblicuamente para ti mismo. Quien intenta llevarlo a cabo comprende entonces que *da más fuerte sentirse amado que creerse fuerte*, y por ello puede atreverse a afirmar sin triunfalismo que *hay en todo ser humano que nos duele más cosas dignas de admiración que de desprecio, en tanto en cuanto le regalamos nuestro amor*; entonces, y solo entonces, podemos pasar

del *sin-ti* y del *contra-ti* al *con-tigo*, gramática del "acontecimiento sanador" que –dicho con Emmanuel Mounier– se traduce así: *solo se posee lo que se regala*[5].

1.4. De este modo, y solo de este modo, nos situamos en el campo de una antropología y, derivadamente, en el de una *psicología de la gratuidad*. He ahí una gratuidad que no es pordiosería ni sentimentalismo, una gratuidad que es gratuidad y congratulación, y que no consiste en hacer el bien para "sentirse bien", sino en hacer el bien por amor, aunque para ello haya que sentirse mal. ¿Qué madre no sería capaz de ello? Así pues, y por decirlo metafóricamente, es preciso haber dado alguna vez a luz amorosamente a un patito feo para que pueda desarrollarse como cisne desde la *aceptación condolente*. Entonces el "*be happy*" ya no actúa como el presupuesto, sino que es la resultante de la acción salutífera de quien amó primero: *quien amó primero será amado el último*.

1.5. Esa es, nos parece, la esencia del *soy amado luego existo*[6] para quien vive agradecido por poder amar, "donación sin recepción": tales son los únicos prolegómenos para una caridad bien entendida (Jean Luc Marion)[7], caridad *gratis data* que comienza por el otro y que ya no cesa hasta que el otro devenga un *yo-para-mí* y mi yo haya devenido intencionalmente un yo-*para-tí*, al menos como horizonte desiderativo para quien se dispone a ayudar a sanar el alma ajena en la propia, y la propia en la ajena.

1.6. *Me dueles, en fin, porque tras dolerme eres amado*; al propio tiempo, yo siento en el querer con el que quiero la autoconciencia recognoscitiva de mi propio querer para mí, de mi propio quererme. Tú puedes asegurar lo mismo que yo: soy amado luego existo. Al afirmar que mientras yo viva tú no morirás (Gabriel Marcel)[8] podrás despedirte ya de Renato Descartes con gratitud por los servicios prestados, se hace lo que se puede, pero estarás alerta respecto de su capcioso *yomeo* (yo, mí, me) al decir de Unamuno[9], es decir, de su "yo pienso luego yo existo", que ha constituido una auténtica *des-gracia* para la humanidad.

En suma: *porque soy amado, amo*. Este ser amado es el punto final de una dialéctica que tuvo su argumentación originaria en el "*tú me dueles*".

1.7. Innecesario añadir que *quien rehúye la psicología del dolor (¡sin masoquismo!) rehúye al mismo tiempo la psicología del amor interpersonal*. Y el psicólogo o el psiquiatra que sepa y quiera rezar no haría nada del otro mundo si al hacerlo agradece que le duela el tú, si al hacerlo sigue condoliéndose con cada persona que asiste a su consulta, a pesar del cansancio y de la inevitable deformación profesional que a toda ocupación práctica acompaña su respectivo laboreo. Aquí ya no caben excusas, pues –como dijera Dostoyesky[10], yo soy responsable de todo aquello de que yo soy

responsable, yo y no los otros, y en esa medida insustituible. Mi palabra ha de dar respuesta para que esta respuesta se traduzca en responsabilidad (Ferdinand Ebner)[11]. Porque ¿si yo no lo hago, quién lo hará? Y si yo no lo hago ¿quién soy yo? Y, de paso, poniendo en su corazón un punto y final al capitalismo del "tener" que ahoga al ser cuando se agazapa en su corazón.

2. Me dueles porque tu dolor despierta el mío

2.1. Ante esta realidad ¿por qué deberían los demás soportarme y, aún más, pagar mis facturas si estoy malo, sobre todo si soy malo, y especialmente si soy malo para ellos? Después de todo, la relación con el pobre empobrece (huimos de él, es peligroso, huele mal, no le invitamos a nuestra casa). Su mal me malea, me carga con un peso innecesario, a veces irresistible.

2.2. *Devolver bien por mal no es justo*, lo justo sería devolver bien por bien y mal por mal (Sigmund Freud)[12]. Pero de la lógica del mal (cuyo exponente real es la *ley del talión*), que teóricamente parece lo más lógico en cualquier relación de reciprocidad y simetría, no se derivan finalmente resultados susceptibles de mejorar el mundo, pues cada vez se devuelve un poco más mal del que se ha recibido, y ello en concepto de compensación: tú empezaste primero, luego debes ser penalizado un poco más, y así hasta el infinito.

2.3. *Tú me haces daño*. No solamente porque no sabes, porque no quieres, porque no puedes, porque no debes, porque no amas, etc. También *me desajustas* (me expulsas de la justicia) porque no eres íntegro (finitud), ni *integral* (culpabilidad), porque estás *des-integrado* y eres *des-integrador*, porque eres *integrista*. Tu mal me desencaja. Tú me haces daño *por tu defecto de ser en lo que eres*, por el *no* de tu ser (finitud), pero también por el *no* de tu querer, por la negatividad de tu querer, por tu querer-no (culpabilidad), por tu diabólica condición negativa. Para evitar que me hagas daño me protejo a toda costa, incluso hasta el *altericidio en legítima defensa*.

2.4. *Más aún, aunque tú no me dañes a mí, tú puedes dolerme en el mal que haces a los demás o que padeces en ti mismo por el mal que otros te hacen*. Ahora bien, ¿por qué, si tú a mi no me haces mal? Porque de alguna manera *solo me duele tu mal como agente o como paciente porque de algún modo eres importante para mí. Me dueles porque tu dolor despierta el mío.* Y precisamente a mí, a mí y no a otro: yo no soy quién para sentir el mal del otro –eso es precisamente lo "imperdonable"–, pero sí lo soy para sentir el dolor del otro en mí por medio de ti (enseñanza judía)[13]. Me dueles porque me dañas,

porque te dañas, por lo que te hago, por lo que no te hago, por lo que otros te hacen, por lo que tú no sabes hacer, ni siquiera sé por qué me dueles.

3. La pasión apasionada de la terapia personalista

Pasión es una de esas palabras básicas que –según lo enseñó Buber– son pares de palabras, pues significa apasionamiento y sufrimiento. Si la vida teórica resulta incapaz de explicar el mal y el perdón, lo que no tiene salida desde la razón lógica del *homo sapiens* sí la ofrece la pasión compasiva del *homo patiens*: me dueles porque –como ser importante para mí– de alguna manera tu dolor me duele; recíprocamente, yo te duelo a ti porque mi dolor te duele, en la medida en que de alguna manera soy importante para ti.

3.1. Está muy bien "tener buen corazón", tener "simpatía natural" (*Mitgefühl*), tener "empatía psíquica", (*Einfühlung*) tener "obligación moral" (*Gewissen*), tener "obligación legal" (*Befehl*), tener que cumplir con el "orden social consuetudinario" (*Ordung*), etc (Max Scheler)[14]. Pero ni siquiera sumando todas esas razones se infiere que yo deba quererte, como tampoco a ti te basta nada de eso para implicarte en mi amor, al menos lo suficiente como para que yo te duela. Todo eso en su conjunto podría ser, como máximo, condición necesaria, pero nunca razón suficiente.

3.2. Para implicarse hay que reconocerse en aquella dimensión en que el *dolor* se convierte en *con-dolencia*, aunque no se pueda ni deba exigir reciprocidad al respecto, pudiendo producirse de forma unilateral. Nadie tiene derecho a que le quieran, se quiere por gratuidad.

3.3. Quien ama a otro no quiere su mal; quien más lo ama, más y mejor quiere lo bueno para él (es decir, menos desea o procura su mal) y, en consecuencia, más le duele a sí mismo el dolor del amado: tu dolor es mi dolor, sufro tu sufrir, no atentaré contra ti, no mataré y por ende no me mataré. Me dueles porque eres importante para mí y por el querer con el que quiero quererte. Tú eres mi dolor porque te amo, yo también soy tu dolor en ti porque me amas. Yo soy mi dolor en ti, tú eres tu dolor en mí; de lo contrario prevalecería mi indiferencia respecto de ti y la tuya respecto de la mía, al modo como se producen las realizaciones de mera intercambiabilidad anónima.

3.4. Pues lo que individualiza no es el mero yo, antes al contrario el principio de individualización de cada ser humano es el dolor de su tú y la asunción de la subsiguiente responsabilidad contigo. En este punto discrepamos de Emmanuel Levinas[15], para quien cualquier otro deviene un tú para mí respecto del cual soy responsable si no le miro con mirada ética; Levinas olvida que el otro ignoto y remoto

para mí no es aún para mí otra cosa que un *algo*, no un *alguien*, y menos todavía un *tú*. Solo por el dolor *con-dolente* deviene el algo un alguien, y el alguien un tú; fuera de eso no podríamos hablar de la alegría de los pronombres, sino de la tristeza de los mismos.

3.5. Alguien es quien es para mí si –y solo si– es "para mí", no en el sentido del propietarismo fagocitario, sino en su relación de *con-dolencia* para conmigo, solo entonces deviene mi prójimo, tan cercano a mí mismo como mi propia yugular. Esto bastaría para invalidar la teoría de psiquiatras y psicólogos profesionalmente valiosos para quienes el otro no pasa de ser un mero "cliente" (como ocurre, por ejemplo, en la psicología prepersonalista y convencional, hablando con Jean Piaget[16]), o mejor impersonalista –no personalista– de autores como Carl Rogers[17], o Abraham Maslow[18]. Demasiados "profesionalismos" atentan literal y no hiperbólicamente contra el personalismo, lo cual no niega la necesidad de preservar una cierta distancia que no anule la excesiva cercanía, ni de una cercanía que impida la excesiva distancia.

3.6. Por idéntico motivo, tampoco podríamos compartir el fondo de ojo del psicoanálisis, en la medida en que –dada la abismal distancia que postula entre el que oye (la oreja del psicoanalista) y el diván (la parla del paciente)– todo análisis corre el riesgo de terminar en *esquizoanálisis*, es decir, en el subsiguiente desinterés por el otro. El apático desinterés que aquí estamos criticando no es en modo alguno el deseable *des-interés* personalista: conforme a su etimología, cuando el personalismo habla de *desinterés* está resaltando por una parte la necesaria distancia (el momento del *des*) y por la otra parte el "*entre"* (momento *del inter*) en la medida en que ambos generan el *desinterés* como forma auténtica de relación.

3.7. No *yo*, no *tú*, y en medio el océano. No. La *palabra básica* es un par de palabras *yo-tú* (Martin Buber)[19]. Si tú fueses solo tú, y yo solamente fuese yo, no podríamos condolernos o "*interdolernos"*. Somos en el "*con"* de nuestra *con*-dolencia, y por ende también el don de nuestra *con-donación* cuando se trata de la deuda y del perdón, es decir, de nuestro *per-don* o don recíproco. A quien no le duele el *tú*, sino solo el *yo*, no puede pronosticársele aún ninguna curación. El budismo afirma que el causante del dolor es el yo, pero en realidad quienes enferman son el *yo sin ti* o el *yo contra ti*; consecuentemente, no hay que abandonar el yo, sino el yo del solipsismo egótico. Tampoco el mundo debe entenderse al modo de Arthur Schopenhauer como "dolor en sí mismo"[20], por la sencilla razón de que ni el mundo ni nada del mundo duelen al incapaz de condolencia, de ahí que la raíz última del deterioro al que sometemos a la naturaleza, al mundo, esté en la inteligencia emocional compasiva. Por idéntico motivo, el propio yo solo le duele irremisiblemente al *ego-egocéntrico*.

4. Una psicología del encuentro y una esperanza pese al desencuentro

Hemos venido al mundo para aprender. Para aprender a ser felices. Para aprender a ser felices haciendo la felicidad del prójimo como la de mí mismo en él. A cuidarnos cuidándonos. Por mi parte, séame permitido musitar que mi esperanza para cuidar está en ser cuidado, especialmente cuando el dolor se hace desgarro. Algo precisamente de ese *Salmo 22* han puesto los evangelistas en los labios del crucificado, Jesús de Nazaret (y algunos lo interpretaron como blasfemia): "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado? ¡lejos de mi salvación está la voz de mis rugidos! Dios mío, de día clamo, y no respondes, también de noche y no hay silencio para mí. ¡Tú eres el Santo que moras en las 'templos' de Israel! En ti esperaron nuestros padres, esperaron y Tú los liberaste; a ti clamaron, y salieron salvos, en ti esperaron, y nunca quedaron confundidos. Pero yo soy gusano, que no hombre, vergüenza del vulgo, asco del pueblo. Todos los que me ven de mí se mofan, tuercen los labios, menean la cabeza. Dicen: se confió a Dios, ¡pues que Él lo libre, que lo salve, puesto que tanto lo ama! Sí, Tú del vientre me sacaste, me diste adherencia a los pechos de mi madre; a ti fui entregado cuando salí del seno, desde el vientre de mi madre eres Tú mi Dios. ¡No andes lejos de mí, que la angustia está cerca, no hay para mí socorro! Novillos innumerables me rodean, me acosan los toros de Basán. Ávidos, lanzan contra mí sus cuernos; son leones que desgarran y rugen. Como el agua me derramo, todos mis huesos se dislocan, mi corazón se vuelve como cera y se derrite entre mis entrañas. Está seco mi paladar como una teja y tengo mi lengua pegada a la garganta; tú me sumes en el polvo de la muerte. Perros innumerables me rodean, una banda de malvados me acorrala como para clavar mis manos y mis pies. Puedo contar todos mis huesos; ellos me observan y me miran. Se reparten entre sí mis vestiduras y se sortean mi túnica. ¡Mas Tú, mi Dios, no te estés lejos de mí, corre en mi ayuda, oh fuerza mía, libra mi alma de la espada, mi única vida de las garras de los perros. ¡Sálvame de las fauces del león y libra mi pobre ser de los cuernos de los búfalos! ¡Anunciaré tu nombre a mis hermanos, en medio de la asamblea te alabaré! Los que teméis a Dios, alabadle, raza toda de Jacob, glorificadle y temedle, raza toda de Israel. Porque no ha despreciado ni ha desdeñado la miseria del pobre; porque no les ocultó su rostro a los pobres, y cuando a Él le invocaban los escuchó. De ti, Dios mío, viene mi alabanza en la gran asamblea, mis votos cumpliré ante los que te temen. Los pobres comerán y quedarán hartos, los que buscan a Dios le alabarán. ¡Viva por siempre vuestro corazón de pobres! Le recordarán y volverán a Dios de todos los confines de la tierra, ante Él se postrarán todas las familias de las naciones. Porque es de Dios el imperio y del Señor son las naciones todas. Ante Él se postrarán los poderosos de la tierra; ante Él se doblarán cuantos bajan al polvo. Y para aquel que ya no viva Él servirá a su descendencia. Esa descendencia hablará del Señor a la edad venidera, contará su justicia

al pueblo por nacer. Esto hizo Dios”.

4.1. El mal de desesperanza, ruptura de toda relación

La angustia de dejar de ser, de disolverse en vida, de recibir un golpe helado, un hachazo invisible y homicida nos impelen a buscar la reunificación de nuestro yo quebrado y desolado. Ante tantas incongruencias y disimetrías se hace inevitable la *reacción de defensa ante la amenaza*. Tal reacción aversiva puede ser adecuada confrontado bien lo que amenaza (ya sea combatiéndolo directamente y focalmente, haciendo caso omiso a sus síntomas –derreflexión–, distanciarse y actuar al margen del síntoma trascendiéndolo y reenfocándolo hacia un horizonte de sentido, humorizar) o inadecuada, por ejemplo salir corriendo para evitar la angustia. Pero la capacidad del ser humano para incapacitarse es asombrosa. Muchas personas se sienten mal y lo están, otras se sienten mal pero están bien, otras se sienten bien aunque están mal[21]. Pese a todo eso, no hay que inhabilitarlas por miedo a ello. Los vínculos afectivos profundos sacan lo mejor y lo peor de nosotros mismos. Es verdad que caminar por la cuerda floja significa que se puede perder el equilibro en cualquier momento, e incluso que aceptar al otro como un legítimo otro incluye la posibilidad de no tener que ser querido por esa persona. Pero nada de eso justifica la derogatoria misantrópica del tipo *solo los tontos son felices*.

La desesperación y la desesperanza constituyen sin paliativos el núcleo de la enfermedad mental entendida como ausencia de toda relación, de acuerdo con Sören Kierkegaard: “La situación del *desesperado* tiene mucha similitud con la de un agonizante que yace en el lecho de muerte, debatiéndose con ella sin poder morirse. Estar mortalmente enfermo equivale a no poder morirse, ya que la desesperación es la total ausencia de esperanzas, sin que le quede a uno ni siquiera la última esperanza, la de morir”[22]. Algunas clases de ella serían:

- *El yo desesperado por autodespreciado.* El fracaso del desesperado por destruirse es una tortura que reaviva su rencor, su ojeriza pues, acumulando incesantemente en la actualidad desesperación pasada, desespera de no poder deshacerse de su yo presente. Tal es la fórmula de la acumulación de la desesperación en esa *enfermedad del yo*[23].
- *El yo real desesperado por el yo posible.* Cuando el yo se pierde en lo posible sin lo necesario, sufre *la desesperación en lo posible*, cuyo campo no deja de agrandarse a los ojos del yo. Al final lo posible lo abarca todo, pero entonces el abismo se ha tragado al yo real. Apenas el instante revela su posible ya surge otro, y finalmente

estas fantasmagorías desfilan con tanta rapidez que todo nos parece posible, tornándose así el yo una ilusión, según lo expresa el lenguaje ordinario cuando dice que alguien *ha salido de la realidad*. Pues, aunque le desagrade a los racionistas, la realidad no se une a la posibilidad en la necesidad, antes al contrario esta última se une a lo posible en la realidad. Tampoco es por falta de fuerza por lo que el yo se descarría en lo posible, sino en el fondo por carencia de potencia obediencial para aceptar la necesario de nuestro yo. En lugar de esto el enfermo deja que su yo se refleje imaginariamente en lo meramente posible. Un yo que solo se mira en lo posible solo es lo que es a medias. Lo posible contiene todos los posibles y por tanto todos los descarriamientos, pero básicamente dos, uno en forma de deseo, de nostalgia, y el otro de melancolía imaginativa (esperanza, temor o angustia). Por su parte la angustia del melancólico le aleja de sí mismo hasta hacerle perecer en ella, o en esa extremosidad misma en la cual temía perecer[24].

- *El yo desesperado por el yo necesario.* El yo necesario ignora el yo posible. El determinista y el fatalista son desesperados perdedores de su yo, puesto que para ellos no existe más que la necesidad. El yo del determinista no respira, pues la necesidad pura es irrespirable y asfixia fácilmente al yo[25].
- *El yo desesperado por la debilidad de no querer ser uno mismo.* Mientras dura la dificultad, el yo no se atreve a retornar a sí mismo, rehúsa ser él mismo, pues cree que la dificultad pasará, que quizá cambiará, de modo que ese sombrío panorama se olvidará. Apenas "*sus criados le han prestado un yo*, vuelve a instalarse en el yo desesperado"[26].
- *El yo desesperado por aferrado a sí mismo.* "En su desesperado esfuerzo por ser sí mismo, incluso multiplicando su yo, el yo se hunde en su contrario hasta terminar por no serlo. Lejos de lograr ser cada vez más él mismo, deviene cada vez más un yo hipotético que vela precisamente para guardar con celo su tormento, el robo de su yo. Del mismo modo teme que la eternidad le quite aquello que él considera demoníacamente su propia superioridad infinita sobre el resto de los hombres y su justificación para ser quien es. Es la desesperación más condensada de todas, la desesperación demoníaca: querer ser él mismo, ¡con su tormento! para protestar toda la vida por medio de ese tormento mismo"[27].
- *El yo desesperado por ignorar el propio yo eterno*. El yo sensual, vanidoso y fatuo, que solo conoce la vida de los sentidos, "el desesperado desespera de sí mismo al perder la eternidad de su yo"[28].
- *El yo desesperado por desesperar del pecado.* El máximo pecado es creer que uno es el pecador más grande y que nadie puede perdonarlo: *Nunca me perdonaré*

¿significa que si Dios quisiera perdonarlo tendría el hombre la maldad misma de no perdonarse?[29]. Por eso la condensación de desesperación abre el mal en sus formas más horribles[30]. El Dr. Hallervorden, de las SS, en 1935 obtuvo 500 cerebros de los centros de asesinatos de insanos. Esos pacientes fueron asesinados en varias instituciones con gas de monóxido de carbono: "Oí que iban a gasearles, y entonces fui hacia ellos y les dije: Miren, muchachos, ya que van a matar a toda esa gente, al menos extraigan sus cerebros, así ese material podrá ser utilizado. Había maravilloso material entre esos cerebros, hermosos defectos mentales, malformaciones y enfermedades infantiles tempranas. Fueron seleccionados y repartidos por distintas salas de acuerdo con un método extremadamente simple y rápido. Solo fueron rehusados los cerebros de esquizofrénicos y epilépticos, no por indignación moral, sino porque no se encontraría nada significativo en ellos"[31].

Los nazis fueron grandes especialistas en sembrar desesperación: "De cualquier manera que termine esta guerra, la guerra contra vosotros ya la hemos ganado, pues ninguno de vosotros sobrevivirá para contarlo, pero aun cuando alguno lograra escapar el mundo no lo creería. Tal vez haya sospechas, discusiones, investigaciones de los historiadores, pero no podrá existir ninguna certidumbre, porque con vosotros serán destruidas las pruebas. Aunque alguna prueba llegase a subsistir, y aunque alguno de vosotros llegase a sobrevivir, la gente dirá que los hechos que contáis son demasiado monstruosos para ser creídos: dirá que son exageraciones de la propaganda aliada, y nos creerá a nosotros, que lo negaremos todo, no a vosotros. La historia del *Lager* seremos nosotros quienes la escribamos". Pero si una persona ha hallado el sentido que buscaba, está preparada para sufrir, para ofrecer sacrificios, e incluso, si ello es preciso, para dar su vida. Entonces sabe decirse a sí misma: yo soy más que mi síntoma, más que mi problema y mi sufrimiento. Como dijera Goethe, si tomamos a los hombres tal y como son, los haremos peores de lo que son. En cambio, si los tratamos como si fuesen lo que debieran ser, los llevaremos allí donde tienen que ser llevados.

En Auschwitz "la pregunta era: '¿*Sobreviviremos* a este campo? Pues si no, este sufrimiento no tiene sentido'. La pregunta que yo me planteaba era algo distinta: '¿Tiene sentido todo este sufrimiento, estas muertes *a mi alrededor*? Porque, si no, definitivamente la supervivencia no tiene sentido'".

1 . *Díaz*, C.: *Razón cálida. La relación como lógica de los sentimientos.* Escolar y Mayo Editores, Madrid, 2010.

2 . Cfr. *Díaz*, C.: *La salud mental soy yo, la enfermedad mental también soy yo.* Editorial Mounier, Madrid, 217.

3 . *Kant*, E.: *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*. Ed. Espasa Calpe, Madrid, 1973.

4 . *Frankl*, V.: *A pesar de todo, decir sí a la vida. Tres conferencias pronunciadas en la Universidad Politécnica de Wien-Ottakring*. Traducción de Carlos Díaz. Plataforma Editorial, Barcelona, 2017.

5 . *Mounier*, E.: *Tratado del carácter.* Obras. II. Ed. Sígueme, Salamanca, 1993.

6 . Cfr. *Díaz*, C.: *Soy amado luego existo.* IV volúmenes. Ed. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2007.

7 . *Marion*, J. L.: *Prolegómenos a la caridad*. Caparrós Editores, Madrid, 1986.

8 . *Marcel*, G.: *Los hombres contra lo humano*. Caparrós Editores, Madrid, 2001.

9 . *Unamuno*, M. de: *Recuerdos e intimidades.* Ed. Tebas, Madrid, 1975.

10 . *Dostoyesky*, F.: *Los hermanos Karamazov*. Ed. Cátedra, Madrid, 2007.

11 . *Ebner*, F.: *La palabra y las realidades espirituales.* Caparrós Editores, Madrid, 2003.

12 . *Freud*, S.: *El malestar en la cultura*. Alianza Ed, Madrid, 2010.

13 . *Cohen*, H.: *La religión de la razón desde las fuentes del judaísmo.* Ed. Anthropos, Barcelona, 2004.

14 . *Scheler*, M.: *Ética. Nuevo ensayo de fundamentación de un personalismo ético*. Caparrós Editores, Madrid, 2001.

15 . *Levinas*, E.: *Humanismo del otro hombre*. Caparrós Editores, Madrid, 1993. Cfr. una lectura crítica de esas tesis en Díaz, C: *Del hay al doy. ¡Ay, si nadie diera! (La urgencia de la gratuidad).* San Esteban Editorial, Salamanca, 2013.

16 . *Piaget*, J.: *Tendencias de la investigación en las ciencias sociales.* Alianza Editorial, Madrid, 1976.

17 . *Rogers*, C.: *El proceso de convertirse en persona*. Ed. Paidós, Barcelona, 1972.

18 . *Maslow*, A.: *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Editorial Kairós, Barcelona, 1998.

19 . *Buber*, M.: *Yo y tú.* Caparrós Editores, Madrid, 1998.

20 . *Schopenhauer*, A.: *Los dos problemas fundamentales de la ética.* Ed. Aguilar, Argentina, 1970.

21 . La conversión de un constructor inmunológico para protegerse de los síntomas psicopatológicos es compleja ante la amenaza o el riesgo. El *esquizoide* teme ser violentado en su intimidad, quedar sin espacio, y su estrategia de respuesta es distanciarse y aislarse; el *obsesivo-compulsivo* teme ser visto como poco valioso y responde tratando de controlarlo todo, situaciones y personas, con perfeccionismo hipercrítico, mantenimiento del control, sistematización de procedimientos y listados de actividades; el *histriónico* siente pánico por no ser visto y quiere ser el centro de todos los centros, miente y se convence de ello para obtener la atención que busca seduce a los demás para manipularlos, las emociones son una montaña rusa, aunque no siempre las siente, hace teatro, llora, se exhibe, estalla en iracundia desproporcionada, amenaza con suicidarse por los celos; el *paranoide* teme ser utilizado y sobreexigido o abusado, contra lo cual atribuye a los demás todo lo que odia de sí mismo, se vuelve hipervigilante, busca motivos ocultos y posibles deslealtades, el *pasivo-agresivo* se siente utilizado o tratado injustamente,

abreaccionando con resistencia pasiva, desquites disimulados, aparente sumisión ante la autoridad y las normas. Las estrategias de simulación camaleónica, de victimación, de distorsión y disfuncionalidad relacional son casi infinitas y se aprenden o desaprenden.

22 . *Kierkegaard*, S.: *La enfermedad mortal*. Ed. Orbis, Barcelona, 2011, p 16 (EM, p. 16).

23 . EM, p. 29.

24 . EM, pp. 48-50.

25 . EM, p. 53.

26 . EM, p. 70.

27 . EM, p. 89.

28 . EM, p. 76.

29 . EM, p. 122.

30 . EM, p. 93.

31 . Cfr. *Hallervorden*, M.: *Wir auch bauten die Hölle.* Klimax Verlag, Stuttgar, 1917, p. 78.

4

Organizar la compasión que nace del corazón

1. Hospitalidad que genera comunidad

A ti solo se llega
por ti. Te espero.

El terapeuta no es un médico cuya primera misión fuese erradicar el dolor: más bien, profundiza en él hasta un nivel en el que pueda ser compartido. Si bien es cierto que los humanos somos como los árboles del bosque, que apenas nos rozamos con las hojas y en ocasiones nos intercambiamos el polen, pero los troncos no se tocan, cada uno se reserva ese trozo del territorio, es decir, que cada ser humano ocupa un lugar intransferible, no menos cierto es que, cuando alguien llega al terapeuta con su soledad, lo que puede esperar es que su soledad va a ser comprendida y sentida, de tal manera que ya no tiene por qué correr para liberarse de ella[1]. Quizá la tarea principal del terapeuta sea la de alertar a las personas para que no sufran por motivos equivocados, por las falsas suposiciones (el sufrimiento o la soledad, la confusión o la duda) en que han basado sus vidas. Ningún terapeuta puede salvar a nadie. Solamente puede ofrecerse él mismo como guía de las personas temerosas. Esto es así, porque un sufrimiento compartido deja de ser paralizante. Cuando nos hacemos conscientes de que no tenemos que escapar de nuestros sufrimientos, sino que ponerlos en movimiento, unidos a nosotros, en la búsqueda común de la vida, esos sufrimientos reales se transforman, de expresiones de total desilusión y desánimo, en signos de esperanza.

Gracias a esta búsqueda común, *la hospitalidad se convierte en comunidad mística (mística*: del verbo griego *myo*, abrirse) *cuando nos lleva mucho más allá de nuestros límites*. Y no solamente porque ayude a curar, sino porque heridas y dolores se convierten en puertas y espacios abiertos a una nueva visión. De este modo, la reciprocidad se convierte en mutua profundización de la esperanza, y la debilidad en algo que nos recuerda personal y comunitariamente la fuerza que vamos a recibir. Por el otro lado, la interiorización impide que el sufriente aburra a los demás con su dolor y le permite aceptar sus heridas como maestras que ayudan a resolver el problema de su propia condición y la de sus vecinos.

La hospitalidad que genera conversión es el equivalente individual de la revolución,

llamada a desenmascarar lo ilusorio y vacío. Misticismo y revolución son dos aspectos del mismo empeño de intentar un cambio radical. No hay místico significativo que no sea activo en la construcción de una realidad mejor, porque en la autorreflexión descubrirá las raíces de la enfermedad social. De manera semejante, ningún revolucionario podrá eludir enfrentarse a su propia condición mística, ya que en medio de la lucha por un mundo nuevo encontrará que también está luchando contra sus propios miedos reaccionarios y sus falsas ambiciones. El místico, como el revolucionario, corta todos los amarres con las necesidades que le hacen sentirse seguros de sí mismos gozando de una existencia protegida, y enfrentarse sin miedo a las miserias de sí mismo y del mundo. Esta visión puede ofrecer una distancia creativa, y ayudarnos a trascender los muros que nos encierran y causan miles de problemas.

La conversión, lo mismo que la revolución, extraen su poder de la fuente que está más allá de las limitaciones de nuestra condición de criaturas. Cambiar el corazón humano y cambiar el corazón de la sociedad no son tareas separadas sino que están interconectadas. No "allá arriba", o en un lugar secreto, sino totalmente expuesto a las miradas de los demás. Poseídos por la compasión, también vivimos en los ojos de nuestros amigos la esperanza de ser perdonados, así como nuestro odio en sus bocas amargas. Cuando matan, sabemos que también nosotros podríamos hacerlo; cuando dan la vida, nos hacemos conscientes de que nosotros podemos hacer lo mismo. A una persona compasiva nada humano le resulta ajeno: ni el gozo, ni la pena, ninguna forma de vida o de muerte. Felicidad y sufrimiento compartidos no se excluyen entre sí, pues *este* queda aminorado por aquella.

La compasión no tolera las presiones en el interior del grupo sino que rompe las barreras entre lenguas y países, ricos y pobres, educados y analfabetos, arrojando de nosotros el miedo. Por eso nos proporciona la posibilidad de perdonar, algo que solo es real cuando lo otorga quien ha descubierto la debilidad de sus amigos y la ruindad de sus enemigos en su propio interior y desea conceder el título de *hermano* a todo ser humano. La persona compasiva, la que apunta hacia el perdón, ayuda a los otros a liberarse de las cadenas de su vergüenza paralizante, permitiéndoles restaurar su esperanza. Su misión es la de sacar a flote lo mejor que tiene de humano e impulsarlo hacia delante y hacia arriba. El peligro está en que su ojo, hábil a la hora de hacer un buen diagnóstico, se convierta más en un ojo analítico sin compasión.

Como *contemplativo crítico*, el terapeuta mantiene una cierta distancia para impedir ser absorbido por lo más urgente e inmediato rompiendo el círculo vicioso de las necesidades inmediatas que exigen una satisfacción también inmediata. Puede orientar los ojos de los que quieren mirar, más allá de sus impulsos, hacia canales de creatividad

sin ir de un lado para otro, de la exaltación a la depresión, arrastrado como una hoja muerta por las modas del momento, pues está anclado en lo que es básico, central y último. Al no adorar a ídolos invita constantemente a los demás a plantearse preguntas reales, a menudo penosas y molestas, a mirar qué es lo que hay bajo los obstáculos que le impiden llegar a lo que importa. Sabe que muchos le toman por un peligro para la sociedad y una amenaza para la humanidad, pero él contemplará los signos ciertos de esperanza en la situación en la que se encuentra. La crítica contemplativa conoce la pequeña semilla de mostaza que "cuando ha crecido, es el mayor arbusto entre todos los que hay en el campo, y se convierte en un árbol, de tal forma que los pájaros vengan a refugiarse en sus ramas"[2]. Será, pues, una persona que siempre sentirá la necesidad de meditar, contemplar, orar, aunque sea noche oscura.

En la fe el espíritu descansa; en la razón vive; en el amor goza; solo en el dolor adquiere conciencia. Sin el esfuerzo individual pocos o ninguno sanan, pero sin el grupal tampoco. Esto exige un cuidar militante continuado, es decir, que cada cual haga algo para superar el dolor. Si duele poco hacemos poco, si duele mucho hagamos más. No a todos nos duele lo mismo, nadie ha de mirar por encima del hombro a nadie porque tenga más dolor. Se aceptan todos los dolores y su intensidad según las personas y las instituciones. El co-sufrimiento carece de mérito si no es compasivo. Nadie tiene derecho a sentirse mejor por hacer más que otros. Quien se compromete con el dolor no es infalible, pues ese mismo dolor le hace vulnerable y falible, pero no debe hacerle menos amable. Tendremos fallos siempre, pero precisamente por eso (nos) pediremos perdón. Nadie avanza en su proceso de sanación sin el perdón que solicita y otorga desde su padecer. Es este un aprendizaje necesario, tanto que sin él no se aprende nada. Nadie puede exigir ser perdonado, porque el perdón, sin anular el derecho, lo supera. El perdón mantiene despierta la memoria, pero ahora para no repetir el daño: lo que me hiciste, lo que te hice, lo que nos hicimos no queda olvidado, pero se recuerda como perdonado. Esto nos libera de muchas turbulencias, nos sirve de catarsis y abre futuro. La capacidad de reconstruir vida y costumbres es paralela a la necesidad de pedir perdón. Solo quien perdona construye y reconstruye en un mismo instante.

2. Cada uno refleja, si el grupo es creativo, el dolor y la salud del otro

Como se sabe, el principio básico y sintetizador de la doctrina de la *Gestaltpsychologie* afirma que *el todo es más que la suma de sus partes*, y, por consiguiente, también las propiedades del todo son diferentes de las propiedades de la suma de sus partes; sin embargo, no es verdadera su contraria como vulgarmente se afirma, a saber, "que el todo no se explica por las partes, sino que son las partes las que,

por su inserción en el todo, reciben significado y explicación”[3]. No, el terapeuta gestáltico ha de saber que lo suyo no tiene la misma estructura que el nazismo. Al grupo se viene a aportar, a doler según la capacidad analgésica de cada uno, razón por la cual en ese grupo-recipiente las personas pueden construir un rostro personalista comunitario sin perder la belleza de cada rostro individual. No se avanza cuando el grupo adquiere el formato de *prisma* donde cada uno cuida de su propio rostro dolorido sin atender al de los demás; en esos grupos no se ha logrado aún algo común, antes al contrario cada uno de sus componentes patrimonializa la exclusividad de su sanación y cree haberse curado a sí mismo, sin los otros, cuyo infortunio olvida. Esto suele ir asociado al robo de la cosecha ajena: “solo yo lo he logrado, los demás han fallado”. También a escala grupal, el grupo entero corre el riesgo severo de convertirse en sectario: bueno es entonces lo que hace mi grupo, malo todo lo demás. En fin, pesimismo de fondo, que se traduce en frases tan duras como esta: “Viniste al mundo desnudo y te vas amortajado: algo has ganado”.

El valor de una institución dependerá de lo que sean cada uno de sus miembros[4]. Maurice Nédoncelle, para expresar la relación del yo al tú emplea la expresión *identidad heterogénea*[5]. La medida de la responsabilidad de todos es la de cada uno. El colectivo más rico es aquel que cuenta con mejores semillas personales. Tengo por norma preguntar allá por donde voy quiénes son los más laboriosos de los grupos, y a ellos les encomiendo las tareas, sabedor de que quien siempre tiene tiempo libre, o es porque no hace nada, o porque no quiere hacer, o porque desprecia a los demás. O, como dijera Valle Inclán por boca de uno de sus personajes, el *marica del Reino*: “¡Un levante de barbas honradas había de haber contra este vituperio!”. O por la del pícaro *Miguelín*: “¿Qué representa el ojo que lleva usted cubierto, compadre Miau?”. A lo que este responde: “Que con uno me basta para conocerle a usted las intenciones”. Y todo por no trabajar, claro: nada hay más lesivo para las trifulcas. Aceptado lo cual, un grupo informal en cuyo interior ni se respetan ni se conjugan las libertades individuales, tampoco podrá alcanzar como grupo libertad alguna. Nuestra tarea es la de salvaguardar la propia libertad cuidando la ajena, y a la inversa. El refranero es muy explícito cuando menciona al miedo como raíz de muchas esclavitudes: quien de miedo se murió, de estiércol le hacen la sepultura; a borrica arrodillada, doblarle la carga; quien se deja cinchar se dejará montar.

Ahora bien, el *nosotros* sano no resulta de la mera suma de las voluntades individuales, sino de integrar el esfuerzo individual en el común. Como tampoco el fracaso común es el fracaso individual de cada uno de sus componentes. Lo comunitario imprime a lo personal un carácter nuevo: cien constructores trabajando uno tras otro son

menos interesantes que todos ellos trabajando en común a un mismo tiempo. Por lo mismo, las enfermedades del grupo no siempre son idénticas a las individuales, pues él añade perversiones comunitarias. Claro está, el grupo carece de poderes mágicos ajenos a sus componentes (*con*-ponentes), no mejora si estos no lo quieren, pero entonces empeora. ¿Hemos caído alguna vez en la cuenta de que un verdadero *nosotros* no se compone del sumatorio *yo+tú+él*, en la medida en que *él* no es pronombre personal, sino solo *yo y tú*? El riesgo del falso *nosotros* consiste precisamente en incluir el anónimo *él (ella)* entre los pronombres personales, de forma que el resultado sea un nos-*otros* tan cómico y real como el de cierto político cuyo grupo era tan heterogéneo que, si bien ganó las elecciones, gritó: "Hemos ganado, no sabemos quiénes, pero hemos ganado". Lo expresa muy originalmente Unamuno reaccionando contra la pretensión de construir un *nosotros* sin *yoes* comprometidos consigo mismos y con los demás: "Yo no defiendo mi propio personalismo, sino el de todos los demás. Un grupo de seis, ocho, diez o veinte nosotros me carga y lo rechazo, pero ingreso en él desde que se convierte en un grupo de seis, ocho, diez o veinte *yos*. Porque nosotros no es plural de yo. También lo es del tú: yo más tú igual a nosotros. Y es frecuente que en un grupo de veinte diga enfáticamente *¡nosotros!* el único yo que haya en él, siendo los otros diecinueve nada más que *tús*. Hay el *tuteo*, pero hay también el *yomeo*, ¡bonito neologismo! Hay quien se sacrifica por una causa objetiva, universal, eterna, humana... Convenido. ¿Pero es que esto de la personalidad concreta no es causa objetiva, universal, eterna y humana? Y lo que sé es que aquellos que más llenos estaban de sí mismos son los que más se han vertido a los demás y los que más por ellos han hecho. El pensamiento le debe servir al hombre para ser él, a mí para ser yo, a cada uno para ser yo, su yo. Y, como yo me siento yo y quiero vivir entre semejantes, entre hermanos, por eso quiero que sean yos los demás. Y entre todos los yos hagamos un yo del universo. Y eso es para mí Dios, un Yo infinito, eterno, omnisciente, omnipotente, omnipresente"[6].

Enmascararse en el plural destruye al grupo, pero también a cada una de sus individualidades solo. Rosenthal, psicólogo social de la Universidad de Harvard, estructuró los dos experimentos siguientes. Primero. A dos grupos de estudiantes les repartió igual número de ratas para que les enseñaran a recorrer un laberinto. A los del grupo *A* les recordó que sus ratas eran las más inteligentes, y que pronto encontrarían el laberinto, y a los del grupo *B* justamente lo contrario: sus ratas tardarían mucho. Así ocurrió en efecto. Solo que un *pequeño detalle técnico* resultaba falso: todas las ratas poseían la misma destreza. ¿Por qué entonces el grupo primero de ellas obtuvo mejores resultados? La única explicación aceptable habría que buscarla en el diferente estado de ánimo, artificialmente inducido, entre los estudiantes de ambos equipos: el grupo *A* confiaba en sus animales y, por alguna vía oculta, les transmitió dicha confianza, del

mismo modo que la desconfianza entre los alumnos del grupo *B* sobre sus animales conllevó el resultado negativo en estos. Otro ejemplo: en el nuevo colegio los alumnos procedentes del anterior fueron distribuidos en clases de treinta, y a sus profesores se les dijo que cinco de ellos (individualizados con nombre y apellido) eran superdotados, a diferencia del resto. De nuevo este *detalle técnico* era falso, pero los profesores, apoyados en los datos que creían verdaderos, trataron a los cinco durante todo el curso con especial atención y estima: dieron un salto espectacular hacia arriba. Por su parte el doctor Skeel llevó a cabo el siguiente experimento durante veinte años. En un orfanato donde se atendía a niños huérfanos separó dos grupos de doce niños cada uno. El grupo *a)* quedó durante ese tiempo recluido en el hospicio con todas las atenciones institucionales, mientras el grupo *b)* fue llevado además diariamente a otra cercana institución de adolescentes retrasadas donde a cada niño se le atendía individualmente por una de esas jóvenes. Resultado: que mientras algunos de los primeros fracasaron, los segundos triunfaron. Imposible el ideal del *Wallenstein* de Schiller: "Quiero vivir y morir libre; no quiero despojar ni heredar a nadie, y me contento mirando con desdén las miserias de la vida desde lo alto de mi caballo". No; cuando la bondad no es grande, amigo Schiller, la grandeza no es buena. En efecto, creo que sin la grandeza en lo pequeño solo se obtiene lo ínfimo: "Manuel Azaña, en *La velada de Benicarló* sostiene la tesis de que la mala gestión de las relaciones interpersonales condujo a la guerra civil"[7]. Estoy absolutamente de acuerdo; más aún, también lo estoy en eso de que "al final uno piensa como las personas a las que aprecia"[8]. Y, por supuesto, aún más con esto: "Uno envejece bien cuando considera que ha dado lo suficiente a los demás para salir de este mundo con un poco de dignidad"[9].

1 . *Unamuno*, M. de: "Cuando en adelante tuvo penas (Juan) y penas reales, no las ocultó, sino que dando el placer de que le consolaran recibió el de ser consolado. La verdadera abnegación no es guardarse las penas, es saberlas compartir" (*Ver con los ojos*, en "Cuentos de mí mismo". Libros Clan. Herederos de Miguel de Unamuno, Madrid, 1997, p. 39).

2 . *Mt* 13, 31-32.

3 . *Martínez*, M.: *La psicología humanista.* Fundamentación epistemológica, estructura y método. Ed. Trillas, México, 1982, p. 103.

4 . *Díaz*, C.: *Pedagogía de la salud comunitaria.* Editorial Progreso, México, 2007.

5 . *Nedoncelle*, M.: *Persona humana y naturaleza*. Ed. Fundación Emmanuel Mounier, Madrid, 2005.

6 . *Unamuno*, M. de: *Recuerdos e intimidades*. Ed. Giner, Madrid, 1975, p. 334.

7 . *Miguel*, A. de: *Memorias y desahogos*. Infova Ediciones, Madrid, 2010, p. 231.

8 . *Ibíd*. p. 431.

9 . *Ibíd*. p. 546.

5

"He sido constantemente acusado de sobreestimar al hombre situándole en un pedestal demasiado alto" (Víktor Frankl)

1. ¿Es todo una mierda?

"En los campos de concentración se vive bajo una profunda apatía, especie de mecanismo con que uno se rodea y protege a sí mismo. Se produce lo que ciertos observadores consideran como una regresión al primitivismo. Los intereses de la persona se concentran en las necesidades más elementales y más apremiantes. Todo lo que rebasa de los problemas actualísimos del puro instinto vital de la propia conservación llega a carecer de todo valor. Y esta tendencia creciente y cada vez más extensa de desvalorización se traduce en la frase más corriente entre cuantas se oían en los campos de concentración: *Todo es una mierda*. Los intereses superiores quedan postergados durante la reclusión en el campo, y el recluso va hundiéndose culturalmente en una especie de sueño invernal"[1].

Pero ¿es todo "una mierda"? *Todo radica en la singularidad de cada uno de los seres humanos*, el sentido de la vida se realiza en el ser propio de cada cual. Por excelentes que fueran los valores heredados de la sociedad, de los padres, o de Dios, cada persona debe ratificarlos, hacerlos suyos, pues una herencia que no se reactualiza se endurece, se enfría y se pierde; sin un esfuerzo de apropiación personal no se produce empoderamiento alguno, en ese último sentido siempre estamos solos, cada quien tiene que vivir su propia muerte aunque esté tan acompañado de deudos y seres queridos como Sócrates según lo relata la *Apología* de su discípulo Platón. Vida y muerte hemos de vivirlas en una soledad, aunque se trate de una soledad acompañada.

El sentido del sentido, *the meaning of meaning de la vida puede variar a lo largo de la vida*, y a veces bastan unos pocos segundos para que la existencia dé un vuelco total; el sentido va vinculado a un *siempre* por la mediación del *antes* y del *después,* y en ambos casos el sujeto ha de estar al pie del cañón. Para no pocos el mundo huele mal y esa desesperación *les enfrenta a la decisión del* "*suicidio de balance*", por cuanto resulta de un balance de vida negativo, compara *haber* con *debe*, contrapone lo que la vida le debe y lo que él cree poder alcanzar todavía en la vida, y el balance negativo que ve en esa

comparación le mueve al suicidio. El *suicidio* no constituye respuesta para ninguna pregunta, nunca es capaz de resolver ningún problema. Imaginemos que un ajedrecista se enfrenta a un problema de ajedrez cuya solución no encuentra y al cual, en esa apurada situación, se le ocurre arrojar las piezas fuera del tablero: ¿es esa una solución al problema de ajedrez? Ciertamente no. Pues exactamente igual se comporta el suicida: arroja fuera su vida y piensa que de ese modo ha dado solución a un problema vital aparentemente irresoluble. El suicida *vulnera las reglas de juego de la vida, las cuales no piden de nosotros que venzamos a cualquier precio, sino que en ningún caso cancelemos la lucha.*

Pero tal vez alguien objete que concede que el suicidio sea un hecho absurdo, pero que quizás la vida llegue a carecer de sentido simplemente a la vista del mero hecho de *la muerte natural* que se le presenta a todo ser humano y nada hay en absoluto de perdurable. Respondemos a esta objeción dándole la vuelta; preguntémonos: ¿qué pasaría si nosotros fuéramos inmortales? Si fuésemos inmortales podríamos aplazarlo absolutamente todo, pues nunca se daría el caso de tener que hacer algo ahora, o mañana, o pasado mañana, o dentro de un año, o dentro de cien años, o cuando fuere: ya habría tiempo para ello, siempre tendríamos tiempo, infinitamente mucho tiempo. Por el contrario, el hecho de que seamos mortales, de que nuestra vida se acabe, de que nuestro tiempo esté limitado y de que todas las posibilidades también lo estén permite con sentido pleno el emprender algo, el utilizar una posibilidad de sacar provecho y de convertirlo en fértil.

Por otra parte, y aceptando que los suicidas también encuentran sentido en el sinsentido de suicidarse, ¿cómo distinguir entre el sentido y el sinsentido? Estos inconvenientes, de otra parte, se deben a la indefinición de lo que sea el *sentido*: si el sentido es subjetivo, ¿también las personas superficiales que ponen su vida en la peluquería?

La logoterapia pretende ayudar a la persona a ponerse en disposición de encontrar su sentido existencial y descubrir los valores que dimanan de aquel. No se trata de que el terapeuta proponga o proporciona una cosmovisión o un sistema axiológico al paciente. El terapeuta no impone nada, se contrapone así al dogmatismo mecanicista de otras orientaciones psicológicas que pretendían poder sanar entendiendo el psiquismo como un mecanismo estropeado al que era suficiente aplicarle la técnica adecuada. En logoterapia, la tarea del terapeuta será la de acompañar a la persona para que este mismo obtenga un despertar sobre sí mismo. Por eso, no se considera a la persona un ‘paciente’ sino un agente de su propia sanación, un interlocutor en el viaje hacia el propio sentido. Y esto se lleva a cabo a través del encuentro con el otro doliente. Inspirado por Buber,

repite Frankl que el encuentro entre personas es lo que propicia la salud: *el cambio solo puede surgir de la experiencia adquirida en una relación*.

2. Seremos polvo, sí, mas polvo enamorado. Sentido del sufrimiento con sentido

Según Frankl, si un individuo no tiene que enfrentarse con misiones que cumplir y evita la tensión específicamente despertada por dichas misiones, se establecerá un determinado tipo de neurosis, la *neurosis noogénica*. El hombre no busca tensiones por causa de las mismas; la ejercitación en las *misiones confiere sentido a la existencia*. "No hace más de un año que los hombres del campo de concentración se encontraban cavando zanjas y matándose para abrir con pico y pala el suelo helado, de forma tal que al hacerlo saltaban las chispas. Y, cuando el centinela de guardia se alejaba del grupo y, ya por un rato sin vigilancia, dejábamos reposar las palas y los picos entre nuestras manos desnudas, entonces daban comienzo allá afuera los diálogos entre estos hombres que se encontraban en el destacamento exterior, esos diálogos al pie de obra que giraban una y otra vez con desapacible automatismo anímico en torno al mismo asunto: el tragar. Precisamente al pie de la zanja se intercambiaban ellos recetas de cocina y menús culinarios preguntándose uno al otro por sus comidas favoritas o llenándose la cabeza con fantasías respecto a sus bocados exquisitos, esmerándose incluso en describir aquello a lo que se invitarían a comer unos a otros y a lo que se agasajarían entre sí tras la liberación del campo de concentración. Sin embargo, los mejores entre ellos no deseaban ese día de la liberación para abandonarse al goce de los placeres culinarios, sino por un motivo completamente diferente: para que finalmente cesara aquella situación de indignidad humana absoluta en la cual no se podía hacer otra cosa que pensar simplemente en tragar, esa situación en la cual no se puede pensar otra cosa a no ser en si falta un cuarto de hora o media hora para las diez de la mañana antes del mediodía, o media hora o tres cuartos de hora para las doce, y cuántas horas han de pasar todavía en aquella zanja con este estómago vacío hasta que llegue la breve pausa del medio día, o hasta que al fin adviniese el anochecer y pudiera llevarse a cabo la marcha de regreso al campo de concentración para, finalmente, recibir en la cocina el cuenco de sopa. ¡*Cómo ansiábamos entonces un sufrimiento propiamente humano, problemas propiamente humanos, conflictos propiamente humanos, en lugar de aquellas cuestiones infrahumanas del tragar o del hambrear, del quedarse helado de frío o del dormir, del trabajar como negros o del ser golpeados*!"[2].

La vida siempre tiene un sentido *hasta el último aliento.* Eso es algo que en cada instante solo depende de nosotros. Si la vida tiene un sentido, entonces también el sufrimiento debe tenerlo. *El ser humano puede sufrir sin estar enfermo, y puede estar*

enfermo sin sufrir. El sufrimiento es una oportunidad tan auténtica para la vida humana como tal –de la cual forma parte por necesidad–, que *en determinadas circunstancias el no sufrir puede ser un indicio de enfermedad.* Existen signos patognomónicos de enfermedades anímicas en las cuales el ser humano ¡sufre! por no poder sufrir. Existe, por ejemplo, una forma especial de melancolía que, a diferencia de la habitual, no se manifiesta con una disposición de ánimo de tristeza o de angustia, y en la cual los enfermos se quejan de no poder alegrarse pero tampoco sufrir, de su ineptitud para todo tipo de excitación del sentir en general, no solo en la dirección de las vivencias agradables, sino tampoco de las desagradables, de que se encuentran embotados en su disposición anímica y fríos sentimentalmente; una de sus mayores desesperaciones la constituye precisamente el que el psiquiatra nunca pueda darse cuenta de todo aquello.

Si nos preguntásemos siquiera una vez, pero con toda honestidad y seriedad, si desearíamos cancelar las vivencias tristes de nuestra vida pasada, por ejemplo las relativas al amor, si desearíamos prescindir de todo aquello que se ha originado en el sufrimiento pleno, en la *vivencia del puro sufrir*, entonces todos nosotros diríamos que no. Pues de algún modo sabemos cuánto hemos crecido y madurado interiormente en esos fragmentos y épocas de nuestra vida. El sufrimiento dotado de sentido apunta más allá de sí mismo, remite a una causa por la que ofrecemos sin masoquismo nuestro padecimiento, crea en la persona una tensión fecunda y quizá hasta revolucionaria que evita llorar por lo pasado incancelable: *No hay ninguna situación de la vida que realmente carezca de sentido.* Los aspectos aparentemente negativos de la existencia humana, en especial la *tríada trágica en que se juntan el dolor, la culpa y la muerte*, pueden también transformarse en una realización positiva, con solo afrontarlas con la actitud correcta. Hay mucho sufrimiento inevitable, y el terapeuta debería cuidarse de colaborar con la tendencia del paciente a huir de este hecho existencial.

Hagamos el experimento mental que nos sugiere Frankl: Imaginémonos sentados en una sala de conciertos escuchando nuestra sinfonía favorita y que ahora mismo zumban en nuestros oídos los amados compases de la misma encontrándonos tan embebidos que sentimos correr un escalofrío por nuestra espalda. Pues bien, ahora imaginémonos si sería mentalmente posible lo que psicológicamente resulta tan imposible: que en este instante se nos preguntara si nuestra vida tiene sentido. Muchos de nosotros responderíamos con una única respuesta: ¡Solo por haber vivido ese instante ya lo habría merecido! “Recientemente alguien me preguntaba: ‘¿No es terrible que *todos estos mártires* se hayan ofrecido en sacrificio tan en vano, es decir, tan sin sentido?’. Pero tuve que contradecirle con mi respuesta: ¡No, no es terrible; este mundo en su totalidad no resulta terrible en la medida en que en él haya seres humanos que se ofrecen en sacrificio de forma aparentemente sin sentido; mientras siga habiéndolos tiene sentido pleno vivir

en el mundo! Damos sentido a la vida trabajando, pero también amando y, finalmente, sufriendo. Incluso en la forma en que tomamos postura ante la limitación de sus posibilidades de vida y asumimos su cruz podemos realizar valores”[3].

Más aún, no solo asumimos nuestra cruz; sentirse interpelado por la ajena *des-gracia* es de suyo una gracia, aunque nos haga sufrir. Y es también un don celebrar ese dolor que te hace reaccionar y seguir trabajando cuando otros desfallecen. Ese dolor no se aguanta si no es desde una opción por él. Si a la pregunta *¿dónde me gustaría estar ahora mejor que en ningún otro sitio?* respondes que *aquí*, está bien. Pregúntale a tu corazón dónde quieres estar, y no estés en ningún sitio donde no desees estar, pues allí donde está tu corazón, allí estás tú. *Dos medidas de riqueza algésica: la primera, que cuanta menos gente te duela, más pobre en valores será tu dolor; la segunda es la profundidad de la herida.* Quien pretende salvar su vida la perderá, si no la abre a los sufrientes, pues vamos muriendo poco a poco para aquello que no ejercemos: entonces llamamos vida solamente a la costumbre de ir muriendo.

La vida es siempre una ocasión para mejorar: *No debes aferrarte a tu dolor, puedes sumergirlo en el dolor general*. Según Frankl, la vida del hombre no se colma solamente creando y gozando, sino también sufriendo. El dolor no significa el vacío de la vida. Por el contrario la persona madura en el dolor y crece en él; y estas experiencias desgraciadas le dan mucho más de lo que habrían podido darle grandes éxitos amorosos. Entre las obras de música inmortales no se cuentan solamente las sinfonías incompletas, sino también las ‘patéticas’. El sufrimiento crea en la persona una tensión fecunda y nos atreveríamos a decir que hasta revolucionaria haciéndole sentir como fallo que no debe ser. En la historia interior de la persona ambas emociones, las del duelo y la del arrepentimiento, tienen su sentido. Esta posibilidad de convertir lo ya acaecido en algo fecundo para la historia interior de la persona no se halla, ni mucho menos, en contradicción con su responsabilidad, sino que por el contrario forma una unidad dialéctica. Aquel que ante el golpe de infortunio se aturde o trata de distraerse no aprende nada. Trata de huir de la realidad. No hay en la vida ninguna situación que el ser humano no pueda ennoblecer haciendo algo o aguantando. La vida es siempre una ocasión para algo mejor.

O cambiamos nosotros el destino, o lo cargamos voluntariamente sobre nosotros, en la medida en que sea necesario. *Quien se subleva contra su destino y, en consecuencia, contra aquello que no puede hacer absolutamente nada y contra lo que resulta imposible cambiar no ha comprendido el sentido de todo destino*. Cuando un epiléptico se pregunta qué *habría sido de él si su padre no hubiese sido un bebedor* y no le hubiese engendrado durante su ebriedad, solo puedo darle una respuesta, a saber, que él está

inculpando sin sentido a su destino, pues su cuestionamiento es falso: si a él le hubiese engendrado otro padre, él no hubiera llegado a ser "él", y por eso tampoco hubiese podido plantear esta cuestión carente de sentido, ni alzar sus airadas quejas contra el destino. Este le pertenece a nuestras vidas y también el sufrimiento; en consecuencia, si la vida tiene sentido, también lo tiene el sufrimiento: la vida nos pone ante las preguntas vitales a las que debemos responder; si la posibilidad de sentido no fuera única e irrecuperable, y nosotros no fuéramos únicos e insustituibles, difícilmente sería ya factible la responsabilidad.

El abandonarse por desfallecimiento espiritual, especialmente por pérdida de entereza en lo relativo al futuro, conduce también a un decaimiento corporal. El maestro Frankl lo corrobora con su experiencia: "Los presos no podían contar con perspectivas de supervivencia. ¿Qué hubiera podido yo decir a esas personas que yacían junto a mí en el barracón y que sabían bastante exactamente qué y cuán pronto tenían que morir? Ellas sabían tan bien como yo que no les esperaba ninguna vida allá fuera, ningún ser humano y ninguna obra, o que cualquier esperar resultaba vano… Por tanto, junto al sentido del sobrevivir, también junto al sentido del sufrimiento, del sufrimiento inútil, era necesario, y aún en mayor medida, *mostrarles el sentido del morir* que hubiese seguido teniendo sentido: que cada uno muriese *su* muerte. ¡Vivir nuestra muerte resultaba valioso para nosotros, pero no por cierto aquella muerte que nos habían impuesto las SS! *Vivir nuestra muerte*, es decir, la plenitud de sentido del morir, que venía a ser como vivir el sentido de la vida, por lo cual se trataba de algo personal, lo más personal. En calidad de tal, nuestra muerte nos es dada como tarea, y frente a esa tarea tenemos la misma responsabilidad que respecto a la tarea de la vida. Cada uno debe responder a esta última pregunta por sí mismo en última instancia. Y eso se hace visible cuando, por ejemplo, el uno se siente responsable en el barracón ante su conciencia, el otro ante Dios, y el tercero ante un ser humano que ahora se encuentra lejos. Cada uno de ellos, en cualquier caso, sabía que de algún modo, en algún lugar, alguien estaba allí y que le miraba desde su condición de invisible, alguien que pedía de él que fuera *digno de su sufrimiento*, y que de él esperaba que *viviese su muerte*. Esta esperanza la sentíamos entonces todos y cada uno de nosotros ante la proximidad de nuestra muerte, y la sentíamos tanto más cuanto menor era el sentimiento de que uno mismo pudiese esperar algo de la vida en general, de que alguien o algo pudiera esperar todavía algo de uno, de que siquiera su supervivencia pudiera esperarse.

Pero la sola palabra puede demasiado poco. Una vez, fui llamado, añade el padre de la logoterapia, a casa de una mujer que había perpetrado el suicidio. Sobre su sofá-cama pendía en la pared, muy bien enmarcada, la siguiente sentencia: "Más poderoso que el destino es el coraje que lo soporta sin temblar". Y, bajo esta sentencia, paradójicamente,

se había quitado la vida. A pesar del nihilismo, del pesimismo y del escepticismo, *a pesar de la mediocridad nosotros tenemos que esforzarnos para conseguir ahora una nueva humanidad*, columbrarla incluso escondida detrás de toda disolución neurótica y descomposición psicótica. De hecho, hubo en algún lugar de Baviera un alguien, el jefe del campo de concentración, un hombre de las SS, que estuvo pagando dinero regularmente en secreto y de su propio bolsillo a fin de obtener medicamentos para *sus* presos en la farmacia del cercano pueblito bávaro, mientras que en el mismo campo de concentración el capo, él mismo también un prisionero, maltrataba de la manera más terrible a los presos por él mismo comandados: ¡con el ser humano pasan precisamente estas cosas!”[4].

Desgraciadamente, los seres humanos modélicos que en su ser pueden y deben actuar se encuentran en minoría. *Un viejo mito asegura que la existencia del mundo descansa en cada época sobre los hombros de 36 seres humanos verdaderamente justos. ¡Solo 36!* Una minoría que se oculta. Y, sin embargo, ella garantiza la permanencia de todo un mundo. Pero este mito nos enseña todavía más: tan pronto como uno de estos “justos” es reconocido como tal por sus prójimos, entonces desaparece, es “retirado”, y luego tiene que morir instantáneamente. ¿Qué se nos quiere decir con todo esto? Que ante la tendencia pedagógica del modelo de ejemplaridad, el ser humano “se siente contrariado”: no se deja enseñar con gusto.

3. Logoterapia y análisis existencial

Esta concepción supone lo que denomina Frankl un *análisis existencial* previo, esto es, el logro de una determinada imagen del ser humano, pues *no hay psicoterapia sin una imagen del hombre*. Para la logoterapia esta idea del hombre supone que es *un ser personal, libre, responsable y con capacidad para comprometerse con un sentido existencial y con valores.* Y aunque la psicoterapia siempre debe estar reservada al especialista clínico o psiquiátrico, *el análisis existencial puede estar realizado por un filósofo, pedagogo o, incluso, teólogo*. Dilucidar esta antropología es tarea esencial, pues cada psicoterapia no hace sino explicitar la imagen del ser humano que tiene. Para Frankl toda actuación clínica deba ser precedida por un análisis existencial, esto es, por una determinada idea de lo que es la persona. De lo contrario, no se estará en disposición de llevar a cabo un tratamiento integral.

A la imagen biológica del hombre Frankl opone una imagen noológica. Al *homo sapiens* contrapone el *homo patiens.* Al imperativo *sapere aude* (atrévete a saber) el *pati aude:* osa sufrir. Esta audacia, *la audacia para el sufrimiento,* es lo que importa. Se trata de asumir el sufrimiento, de afirmar el destino, de tomar postura ante él. Solo por esta

vía podemos acercarnos a la verdad, barruntarla; por ella y no por la vía de la huida y el miedo al sufrimiento. Es necesario asumir el sufrimiento, aceptarlo, y para ello debo afrontarlo. Solo el sufrimiento asimilado deja de ser sufrimiento. A su vez, para poder afrontarlo debo trascenderlo; solo puedo afrontar el sufrimiento con sentido, si sufro por un algo o un alguien. No debo aferrarme a mi dolor. Puedo sumergirlo en el dolor general, pero el sufrimiento, para tener sentido, no puede ser un fin en sí mismo; cuando lo es, puede degenerar en masoquismo. Solo tiene sentido cuando se padece *por causa de*. Cuando está dotada de sentido apunta siempre más allá de sí misma: la persona sufre porque "no ayuda a nadie" con su sufrimiento. Se sufriría de grado si hubiera alguien por quien poder sufrir, por el que sacrificar su vida. La *donación de sentido* que se produce cuando el sufrimiento pasa a ser sacrificio, llega hasta el punto de implicar toda la vida. El sacrificio puede dar sentido a la misma muerte, mientras que el mero instinto de conservación sería incapaz de dar siquiera sentido a la vida.

La psicología logoterapéutica es inseparable del *análisis existencial*, y aunque la primera le está reservada al especialista clínico o psiquiátrico, el segundo puede llevarse a cabo por filósofos, pedagogos, o teólogos. Si la *logoterapia* busca el sentido de la vida en el horizonte de lo espiritual, el *análisis existencial* conduce a ese horizonte movilizando los valores humanos y tratando de despertar las posibilidades dadas en cada persona sin esquematizar, antes al contrario, individualizando e improvisando, todo lo cual sería imposible sin un cierto grado de eclecticismo. El *análisis existencial* aborda la lucha del hombre en torno a un sentido y no solo al sentido del sufrimiento, sino también de la vida en general, de la existencia. No considera solo la *lucha por la existencia* o el *apoyo mutuo*, como reza el libro programático de Piotr Kropotkin, sino la lucha por el sentido de la existencia y el apoyo en la búsqueda del sentido. El análisis existencial coloca así en primer plano la orientación en el sentido y la tendencia humana a los valores y descubre un *deber* previo al *querer*, frente al psicoanálisis, que detrás del querer consciente solo ve un *tener que* inconsciente. Solo hay un poder: el poder de salvar; y solo hay un honor: el honor de ayudar. El afán de rendimiento es incómodo en comparación con la ambición. Uno puede descansar en los honores, en los laureles; pero la acción no deja descansar: los activos se sienten impulsados a continuar hasta dar su rendimiento máximo, aunque nunca se pueda rendir lo mejor en sentido absoluto.

Esto no impide que tenga que *aspirar a lo absolutamente mejor* si quiero *alcanzar lo relativamente mejor.* Esto quiere decir que para poder obrar debo dejar de lado metodológicamente mi creencia en el *suprasentido*, pues en el concreto momento de la acción solo me está permitido atenerme al sentido que se me hace patente en ese acto intencional: puedo contar con él, mas no puedo manejarlo. Ahora bien, dejar de lado la creencia en un suprasentido no significa descartarlo. La imposición de un sentido que se

me hace patente depende de mi propia iniciativa; pero el suprasentido se impone con independencia de ella, se da con o sin mi colaboración, con o sin mi intervención: acontece en mis acciones o por encima de mis omisiones.

Según Frankl, "no hay ninguna situación de la vida que realmente carezca de sentido. Esto tiene su origen en que los aspectos aparentemente negativos de la existencia humana, en especial la *triada trágica* en que se juntan el dolor, la culpa y la muerte, pueden también transformarse en algo positivo, en una realización, con solo afrontarlas con la actitud y tesitura correctas... Ahora bien, en la esencia misma de la constitución humana hay mucho sufrimiento inevitable, y el terapeuta debería cuidarse de colaborar con la tendencia del paciente a huir de este hecho existencial"[5]. Por ello puede concluir así: "*La logoterapia no es un sustituto de la psicoterapia; pero la logoterapia puede muy bien contribuir a la rehumanización de la psicoterapia"*[6].

La logoterapia no se presenta como un sistema alternativo a otras psicoterapias sino complementario. Aportando una imagen integral del ser humano permite *rehumanizar* otras líneas terapéuticas más mecánicas o que dejan fuera de consideración el mismo ser humano. Víktor Frankl cuenta que una mañana los presos eran conducidos en pelotón a los campos de trabajo forzado. El viento cortaba el aliento y los presos caminaban en silencio. *De repente a Frankl le asaltó el pensamiento de su esposa*; no un pensamiento frío, sino una como visión imaginaria de su figura, su sonrisa, su rostro y hasta el tono de su voz: "Un pensamiento me traspasó: por primera vez en mi vida comprendí la verdad tan cantada por los poetas y proclamada por los pensadores como la última sabiduría; la verdad de que el amor es la última y más elevada meta a que puede aspirar el hombre. Entonces comprendí el significado de ese gran secreto que poesía, reflexión y fe han querido revelarnos: la salvación del hombre viene con el amor y por el amor. Entendí entonces cómo un hombre, aun privado de todo en este mundo, puede, contemplando a su amada, entrever, siquiera por un momento, un atisbo de la gloria. En situación de total desposeimiento, cuando el hombre no puede expresarse en acción alguna positiva, cuando su única salida es enfrentar honradamente el sufrimiento, aun en ese caso el hombre puede alcanzar la plenitud a través de la contemplación de la persona amada. Por primera vez en mi vida fui capaz de entender el significado de estas palabras: los ángeles se pierden en la contemplación perpetua de la gloria infinita"[7].

La logoterapia es una psicoterapia existencial apelativa. Vivir es ex/sistir. Pasar de la posibilidad a la realidad. Por eso *ex/sistir* no es cualquier cosa, ya que no es solamente habilitar al ser humano para que viva con la dignidad ontogenética y filogenética que le corresponde, es eso actualizándolo, es decir, pasando de la posibilidad a la realidad. La *existencia* no es *ser así,* sino *poder ser*, es decir, yo no soy existencia sino *posible*

existencia. Yo no me tengo, sino que salgo a mi propio encuentro. La *existencia* se halla perpetuamente ante la elección de ser o de no ser. Yo solo soy en la seriedad de la decisión. Yo no vivo solamente, ni soy tampoco únicamente el punto de una conciencia en general, ni el lugar de creaciones espirituales, sino que en todos estos puedo ser yo mismo o perderme. Insistamos: ser hombre es llegar a ser hombre sin mirar a otro lado.

Toda responsabilidad por el futuro desde el presente abarca al pasado. "En cierta ocasión viene a mi consulta un anciano médico que hacía un año había perdido a su mujer, a quien él amaba sobremanera, sin que pudiera encontrar algo capaz de consolarle por esta pérdida. Yo pregunto a este paciente, tan profundamente deprimido, si se le había ocurrido pensar alguna vez lo que hubiese sucedido en caso de haber muerto él antes que su mujer. 'No se puede imaginar, mi mujer se habría desesperado'. Entonces me permití hacerle esta observación: 'Vea usted de qué trance se ha librado su mujer, y usted ha sido precisamente quien se lo ha evitado, aunque esto le cueste a usted tener que llorarla ahora muerta'. En ese mismo instante comenzó a cobrar un sentido su dolor: el sentido del sacrificio. Su sino estaba decidido y nada podía cambiarlo, pero se había cambiado su actitud frente a él. El destino le había exigido la renuncia a la posibilidad de plenificar su vida en el amor, pero le había quedado la posibilidad de tomar postura ante este destino, la de aceptarlo y enfrentarse a él dignamente"[8]. "Si usted se siente obligado a erigir una lápida por amor a la persona muerta, ¿no se siente más obligado aún a llevar una vida por amor a ella, a seguir viviendo?"[9].

Así enfocadas las cosas, "no hay ninguna situación de la vida que absolutamente carezca de sentido. Los aspectos aparentemente negativos de la existencia humana, en especial la *tríada trágica en que se juntan el dolor, la culpa y la muerte*, pueden también transformarse en algo positivo, en una realización, con solo afrontarlas con la actitud y tesitura correctas. El *sentido de la vida* no puede ser dado, sino que ha de ser *descubierto y encontrado por la persona*; la vida no es un test autoproyectivo como el de las láminas de *Rorschach*, ni un mero resultado de la voluntad, como tampoco de inventarlo refugiándose en el *absurdo subjetivo*, pues en este caso se corre el riesgo de pasar por alto el sentido verdadero, los auténticos quehaceres y problemas del mundo real: "Los logoterapeutas solo podemos contribuir a ampliar el campo de visión del paciente. A su pregunta de si el sentido *se encuentra* o *se inventa,* le responderé sin ambigüedades que el logoterapeuta *no es pintor, sino oculista*. El pintor pinta la realidad tal como *él* la ve, mientras que el oculista ayuda al paciente para que pueda ver la realidad tal como *es para el paciente*. Es decir, amplía su horizonte, su campo de visión para un sentido y unos valores". Nada ni nadie puede sustituir al paciente: el proceso de búsqueda del sentido es una especie de proceso de *percepción de la forma* único e irrepetible. ¿Cómo

podrían la tradición o nuestros padres saber qué clase de deberes o situaciones concretas deben imponernos o proponernos?

No, no hay nada en el mundo tan capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido. La salud se basa en un cierto grado de tensión entre lo que ya se ha logrado y lo que todavía no se ha conseguido, en el vacío entre lo que se es y lo que se debería ser. Esta tensión es inherente al ser humano y por consiguiente indispensable al bienestar mental. Considero un concepto falso y peligroso para la higiene mental dar por supuesto que lo que el hombre necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena. Lo que precisa no es eliminar la tensión a toda costa, sino sentir la llamada de un *sentido potencial* que está esperando a que él lo cumpla. Lo que el hombre necesita no es la *homeostasis*, el equilibrio, sino lo que yo llamo –afirma Frankl– la *noodinámica*, es decir, la dinámica espiritual dentro de un campo de tensión bipolar en el cual un polo viene representado por el significado que debe cumplirse y el otro polo por el hombre que debe cumplirlo. No debe pensarse que esto es cierto solo para las condiciones normales; su validez es aún más patente en el caso de individuos neuróticos. Esa es la cuestión, la *homeorresis,* el aumentar la carga.

Según el sistema de la exasperación, nada es mejor que rascarse. Es escoger su propio mal, vengarse de uno mismo. Es el primer método que prueban los niños, que se enfadan por estar enfadados y se consuelan diciéndose que no se van a consolar, poniendo mala cara. Hacer sufrir a quienes amamos e insistir en ello para castigarse. Castigarlos para castigarnos. Avergonzados de nuestra ignorancia, hacernos el firme propósito de no leer más. Obstinarnos en la obstinación. Toser con indignación. Buscar indignaciones en el recuerdo; aguzar uno mismo el aguijón; repetirnos con aire trágico aquello que hiere y aquello que humilla. Interpretar las cosas según el principio de que siempre ocurre lo peor. Suponer que los demás son malvados a fin de condenarnos a serlo también nosotros. Esforzarnos sin fe y decir a la vista del fracaso: 'Hubiese apostado cualquier cosa, tengo mala suerte'. Poner siempre cara de aburrimiento y encontrar aburridos a los demás. Aplicarnos a ser desagradables y sorprendernos de no resultar agradables. Buscar el sueño con furor. Dudar de toda felicidad; ponerle objeciones y malas caras a todo. Convertir el mal humor en hábito. Y, en ese estado, juzgarnos a nosotros mismos. Decirnos: 'Soy tímido; soy torpe; pierdo la memoria; envejezco'. Ponernos muy feos y mirarnos al espejo". Pero no. No hay que decir *no estoy contento por haber triunfado,* sino que *he triunfado por estar contento*, porque la esperanza engendra los motivos de la esperanza y el buen presagio propicia su cumplimiento. Con esto no quiero decir que haya que alegrarse de todo, sino que la esperanza es capaz de cambiar los acontecimientos.

4. El honorable y modesto truco de la intención paradójica

La intención paradójica consiste en educar a los pacientes para que lleguen a desear justo aquello que *temen*, rompiendo así el círculo vicioso que supone toda neurosis (un síntoma desencadena una fobia o una obsesión. Pero, cuanto más se combate la fobia o la obsesión, con más intensidad aparece el síntoma). Si en alguna ocasión tengo palpitaciones, me digo a mí mismo: *El corazón debe palpitar todavía más.* A renglón seguido acaban las palpitaciones. O si no puedo dormir me digo*: Hoy no dormiré nada. Al contrario: hoy quiero permanecer despierto*. O en plena extracción de mi muela animando al dentista: *mata a esa rata*. La intención paradójica inspira paradójicamente de este modo una especie de eso que los psicólogos conductistas llamarán más adelante *inundación*: "Resulta harto interesante ver cómo los terapeutas conductistas, quienes a tenor de su imagen del hombre deberían ser los mayores detectores de la logoterapia, se han adueñado de mi intención paradójica". En cualquier caso, n*o hay que olvidar que la intención paradójica no debe usarse en los trastornos depresivos endógenos*, pues en esos casos se carece de la sensibilidad necesaria en las fórmulas humorísticas, solo serían recibidas como un sarcasmo. Decir a alguien que está triste *¡siga llorando con todas sus fuerzas!* sería ir más allá de los límites de lo razonable. Eso sí, ya que no es posible aconsejar al enfermo que *desee* la tristeza, se le puede *disuadir de combatirla*. El depresivo endógeno no tiene por qué contenerse, como a veces intenta desesperadamente. Debe limitarse a soportar pacientemente que la fase depresiva amaine y esperar a la curación; esta actitud contribuye ya a mitigar su tormento.

Más adecuadamente ha de emplearse cuando se culpabiliza a los demás, y especialmente a, los propios padres: *mis padres son culpables de todo, pues siempre hice sumisamente lo que me decían* y ahora yo no puedo decidir porque ya nadie me dice lo que debo hacer, etc. Si el adulto no sabe liberarse de los posibles errores pasados, sino que se considera inútil y poco independiente para toda la vida, si no ve ninguna posibilidad de salir de esta intención infantil, entonces no tendrá ninguna solución, se quedará atascada eternamente en ella, y ni siquiera a los mil años sería más maduro, porque con esa intención ha interrumpido el proceso de su propia curación, así que... ¡intención paradójica al canto!

Repitámoslo: la intención paradójica consiste en *educar a las personas para que lleguen a desear aquello que temen* rompiendo así el círculo vicioso que supone toda neurosis (un síntoma desencadena una fobia o una obsesión, pero, cuanto más se las combate, con más intensidad aparece el síntoma). Ese es el motivo por el cual la persona neurótica, que rumia su propio rumiar eterno, necesita junto a la intención paradójica la

derreflexión, el *autodistanciamiento*: por ejemplo, renunciar a ser *el mejor* orador para ser *mejor* orador, lo cual se logra fijándose menos en el *cómo* lanzo mi mensaje –estar pendiente de sí mismo distrae– y mucho más en el *qué* de su mensaje: también el ciempiés murió de forma miserable al intentar inútilmente poner en movimiento consciente cada uno de sus cien pies. *Descentramiento de mí, concentración para ti*: nada sana mejor que el interés por el otro y nada enferma más que el egocentrismo. *No ocuparse demasiado consigo mismo*: "El miedo aumentaba conforme pasaban los minutos, los apuntes me parecían cada vez menos familiares. Estaba sudando y el miedo aumentaba cada vez que repasaba los apuntes. Cinco minutos antes del examen estaba convencido de que si me seguía sintiendo así durante el mismo era seguro que me suspenderían. Y entonces me acordé de la *intención paradójica* de usted. Me dije a mí mismo: 'Ya que de todos modos voy a fracasar, procuraré hacer cuanto pueda en este sentido. Le presentaré al profesor un examen tan malo, que le va a mantener confuso durante días. Voy a escribir una porquería de examen, respuestas que no tengan nada en absoluto que ver con las preguntas. Voy a demostrar cómo un estudiante hace un examen auténticamente malo. Será el examen más ridículo que tenga que calificar en toda su carrera. Pensando en estas cosas me estaba riendo para mis adentros cuando me tocó examinarme. Lo crea o no, comprendí perfectamente cada pregunta. Me sentía relajado y, por extraño que ello parezca, en un estado de humor magnífico. Pasé el examen y obtuve una buena calificación"[10].

4.1. Intención paradójica versus neurosis de ansiedad

El primer modelo de reacción patógeno aparece en la neurosis de ansiedad. En determinadas circunstancias puede ocurrir que lo que el paciente teme que reaparezca sea la propia ansiedad, tienen *miedo al miedo de estar ansioso.* ¿Cómo alimentan los pacientes este miedo, esta neurosis de ansiedad? Normalmente tienen miedo a sentirse impotentes ante un infarto de miocardio o una apoplejía, o a volverse locos por su malestar emocional. Mas ¿cómo reaccionan cuando temen al miedo? *Huyendo de él*. Evitan, por ejemplo, salir de casa; de hecho, la agorafobia es el paradigma de reacción de la neurosis de ansiedad. *Fobias y neurosis obsesivo-compulsivas* se den en parte al esfuerzo por evitar la situación en la que surge la ansiedad. Pero huir de la ansiedad evitando la situación que desencadena dicha ansiedad es determinante para la perpetuación del modelo de reacción de la neurosis de ansiedad, la cual puede entenderse, en cierto sentido, como un mecanismo de reflejo condicionado: ante el mal posible, reacción de huida.

4.2. Intención paradójica versus neurosis obsesiva

El segundo modelo de reacción patógeno no aparece en la neurosis de ansiedad, sino en la *neurosis obsesiva.* Si el neurótico ansioso se siente atemorizado por lo que pudiera ocurrirle y huye, el neurótico obsesivo tiene miedo de lo que él podría llegar a hacer, teme que sus obsesiones, al dar indicios de psicosis, puedan derivar en algo más que en una neurosis y transformarse en obsesiones de contenido criminal contra alguien (o contra el mismo), o en cualquier acción irreparable en general, y por eso *no tiene miedo al miedo, sino a sí mismo*. Se halla bajo la presión de las obsesiones que lo acechan y *reacciona mediante la lucha y el enfrentamiento con sus obsesiones intentando reprimirlas; es decir, procura ejercer una contrapresión*, la cual a su vez hace aumentar todavía más la presión original, con lo cual vuelve a cerrarse el ciclo y el paciente cae otra vez en un círculo vicioso. No perdonarse a sí mismo es una variante.

La tarea de la *intención paradójica* consiste aquí en sacar de quicio ambos mecanismos cíclicos. En ambos casos "*definiremos la intención paradójica como aquella operación en la que se insta al paciente a creerse todo aquello que antes había temido tanto (en la neurosis de ansiedad), o a ponerlo en práctica (en la neurosis obsesiva).* El profesor L. Michael Ascher, así las cosas, llega a afirmar que hay *métodos conductistas que no son más que traducciones de la intención paradójica* a la teoría del aprendizaje, sobre todo en el llamado *método de la implosión*. En un informe de Mohammed Sadiq aparece el siguiente caso: 'La paciente *N*, de cuarenta y ocho años, padece unos temblores que le impiden sostener una taza de café o un vaso de agua sin que se derrame. Tampoco puede escribir ni sostener un libro con la suficiente calma para leer. Una mañana en que estábamos sentados frente a frente, ella empezó otra vez a temblar. A consecuencia de ello, decidí aplicar la intención paradójica, pero de forma divertida. Así que le dije: —¿Qué tal, señora *N*, si nos ponemos a temblar los dos a la vez? Y ella: —¿A qué se refiere? Yo: —Solo es para ver quién puede temblar más y más rápido. Ella: —No sabía que usted padeciera temblores. Yo: —No, no, de ninguna manera, pero yo me puedo poner a temblar cuando quiero. Y me puse a temblar ¡y de qué manera! Ella dijo: —¡Hala!, pero si tiembla más rápido que yo. Y riendo, empezó a temblar con mayor rapidez. Entonces le dije: —Venga, más rápido, señora *N*, tiene que temblar más rápido. Ella: —No puedo, pare, pare, que no puedo más. La señora *N*. se había cansado de verdad. Entonces se levantó, se dirigió a la cocina y volvió con una taza de café. Se lo bebió todo sin derramar ni una gota. Desde entonces, cada vez que la sorprendía temblando, solo tenía que decir: —¿Qué tal un concursito de temblores, señora *N*? Y ella me respondía: —Encantada. Y cada vez le ha servido de ayuda".

Por mi parte he experimentado que la distinción rígida entre ambas clases de neurosis

no siempre es fácil, siendo por el contrario muy frecuente que el miedo en la neurosis de ansiedad lleve a la neurosis obsesiva, y a la inversa.

4.3. Intención paradójica y neurosis sexual

Existen formas innúmeras de neurosis. La tercera que Frankl pone en relación con la intención paradójica es un mecanismo que encontramos en las *neurosis sexuales* con *alteración de la potencia sexual y del orgasmo*. La logoterapia añade a las dos anteriores una tercera específica en relación con la intención paradójica, quizá por el influjo del psicoanálisis freudiano, a saber, la neurosis sexual.

Aquí, como en las neurosis obsesivas, volvemos a observar una lucha del paciente, pero en las neurosis sexuales este no lucha *contra* algo (el neurótico obsesivo lucha contra su obsesión), sino *por* algo, por el placer sexual, ya sea en forma de potencia u orgasmo. Pero, desafortunadamente, cuanto más se le da vueltas al placer, más pronto desaparecen las ganas. Es decir, que el placer se sustrae de su acceso directo, lo cual se debe a que el placer no es el propósito real de nuestra conducta, ni tampoco un posible objetivo, sino que es más bien un efecto, un efecto importante pero secundario que llega por sí solo, siempre que nos entreguemos a otra persona con amor o al servicio de alguna cosa. Así el camino de la obtención de placer y la autorrealización solo se hace a través de la entrega y el olvido de sí mismo. Quien considere este camino un rodeo, se verá inclinado a elegir un atajo e ir directo al placer, y está comprobado que este atajo es un callejón sin salida. Aquí podemos observar otra vez cómo el paciente vuelve a luchar en un nuevo círculo vicioso. La lucha por el placer, la lucha por la potencia sexual y el orgasmo, el deseo de placer, es decir, una *hiperintención* forzada del placer no solo le priva a uno del propio placer, sino que trae también consigo una *hiperreflexión* igualmente forzada: uno empieza a observarse durante el acto sexual y, si puede, espía también a la pareja, con lo cual se habrá perdido la espontaneidad. En suma, la hiperintención es el término con el que se designa en logoterapia el hábito neurótico de convertir algo o alguien en objeto tanto de la intención como de la atención. La intención paradójica es una técnica logoterapéutica destinada a contrarrestar la hiperintención.

5. De la logoterapia al logoterapeuta

Nada más lejano a la logoterapia interpersonal que esos intentos de desvincular teoría y práctica personal del terapeuta. Evidentemente, no pocos rechazan esta posición por considerarla directivista, aunque no lo sea, porque es más fácil dar consejos que vivirlos. Sin embargo, así como hay que ir *de la justicia al justo, pues solo los justos pueden construir justicia, así también hay que ir de la logoterapia al logoterapeuta.*

En efecto, vivir la justicia, practicarla, amarla, resulta verdaderamente arduo, pues quien indica la dirección correcta y no la practica carece de valor. Ahora bien, con excesiva frecuencia nos avergonzamos de nosotros mismos al comprobar que vemos lo mejor, nos parece admirable, pero terminamos haciendo lo peor. Por si fuera poco, quien, pudiendo, no impide una falta, es igual que si ordenase cometerla. Y quien no es justo en su momento puede llegar a no poder serlo después: nada se parece tanto a la injusticia como la justicia tardía. Reconocido esto, ¿quién es el terapeuta justo? Es alguien que instaura un orden que no existe pero sin el cual ningún orden podría satisfacernos. Para ello hay que resistir primero la injusticia que cada uno lleva en sí mismo. Por eso el combate no tendrá fin.

El terapeuta reconoce al otro en cuanto otro, es decir, está dispuesto a respetar cuando no se puede amar. Encuéntrese o no el otro en situación de necesidad o de indigencia, siempre que de su derecho se trate, estoy obligado a darle satisfacción. Pero no es buen terapeuta quien se limita meramente a respetar la legalidad en curso, ya que dicha legalidad puede ser y es demasiado frecuentemente ilegítima si contraviene el orden de lo humano. Ahora bien, para poder decir no terapéuticamente a lo ilegítimo el terapeuta debe estar por encima de ello, y este es el motivo por el que se dice que la justicia no nos torna justos, y que *son los justos los únicos que pueden construir una verdadera justicia*.

Además, el terapeuta no solamente hace lo justo, sino también tal y como lo hace el justo, a saber, con prontitud y agrado, por eso Aristóteles escribe: "Quien tiene tendencia a elegir y a llevar a cabo acciones equitativas y no se ciñe rigurosamente a sus derechos en el sentido de lo peor, pero acepta menos de lo que le corresponde pese a tener la ley de su lado, es un hombre equitativo, y esa disposición de ánimo es la equidad". Un hombre puede no ser igual a otro hombre, pero siempre será su semejante. Lo que las leyes no vedan puede vedarlo el pudor; ciertamente, solo el bueno está dispuesto a hacer más de lo justo debido. El terapeuta no frecuenta las arenas movedizas del *consecuencialista*; yo debo cumplir mi deber aunque nada "positivo" resulte de ello, aunque sea el único" ingenuo" en el mundo. *Hágase justicia aunque el mundo se venga abajo*; "debo querer" ser justo, con independencia de que los demás lo quieran o no, y aunque conlleve sufrimientos, pero es aún peor cometer injusticia que padecerla, al fin y al cabo, nosotros solo somos responsables de lo que hacemos, no de lo que nos hacen. Es la *voluntad buena* la que mueve al justo, al margen de las reglas de correspondencia, por eso aseguró el maestro Kant que *la buena voluntad* es lo único justo sin restricción. No es la ley la que hace al justo, es el justo quien hace que la ley pueda ser calificada de justa. ¿Qué sería de la justicia sin el justo, persona moral por excelencia, auténtico sujeto ético?

El terapeuta justo quiere para los demás lo que para sí quiere. Esta es la *regla de oro ética*: para poder decir "no" a la justicia ilegítima hemos de estar por encima de ella, y ese es el motivo por el que la justicia no nos torna justos, sino que son los justos los únicos habilitados para legislar justamente, y además con prontitud y agrado. *Descentrar* de la propia subjetividad ese egocentrismo cuesta mucho. En realidad hay dos clases de hombres, y por ende también dos clases de terapeutas: los justos que se creen pecadores, y los pecadores que se creen justos; con frecuencia creemos estar en una de las dos categorías y estamos en la otra. ¡Ponerse en el lugar del otro! En nosotros todo lo excusamos, y en los demás apenas nada, queremos vender caro y comprar barato. Pero ¡cuán diferente es el corazón del justo! El corazón del justo es de toda la humanidad, su corazón ya no le pertenece a él: el esfuerzo no solo de hacer cosas, sino también de dejar de hacer ciertas cosas. Ni el justo, ni el genio, ni el santo confieren a nadie ningún derecho especial, pues la recompensa por serlo está en la virtud misma. Mozart tiene que pagar su pan igual que todo el mundo, y ni siquiera Francisco de Asís ante un tribunal tendría más derechos que cualquier otro. Si el yo egoísta incomoda a los demás, ya que estos se sienten expulsados de su propio terreno, el yo del justo asume su carga, aunque se trate de una pesada. Ecuanimidad, honradez, justicia: hermosas palabras que el justo no solo pronuncia con los labios, sino que alberga en su corazón y gestiona cada día. Pongamos un par de ejemplos. Tú tienes una casa y deseas venderla por los motivos que fueren, pero antes has tapado como has podido sus defectos, los has ocultado o disimulado, de modo que el así engañado comprador –aunque se trate de un engaño muy común–, te va a pagar más dinero del que vale la casa. ¿El justo qué haría? Vendería sin engaño, aunque obtuviese menos dinero. De ahí surgirían muchas dificultades para el justo que luego quisiera comprar una casa nueva, pues toda casa nueva es vendida en mucho más de lo que vale. Otro ejemplo, si el justo pertenece a la clase media y viene un partido que grava a esa su clase con más impuestos, pero es verdad que ese gravamen impositivo va a beneficiar a los más pobres, ¿qué votará? El gravamen impositivo compensatorio, aunque a él mismo, al justo, le perjudicase. Incluso sin que nos demos cuenta, todos los días de nuestra vida quedamos confrontados silenciosamente con el paradigma del justo, aunque miremos para otro lado. Se dirá que con esas exigencias sería difícil, o poco ventajoso ser justo. Tal vez. ¿Dónde se ha visto que la justicia sea fácil o ventajosa? ¿Debemos entonces renunciar a nuestros intereses? No. Pero hay que someterse a la justicia, y no a la inversa. ¿Y si no lo hacemos? Entonces, conténtate con ser rico y no intentes además ser justo.

Esta actitud elevada a norma de conducta invita al terapeuta a querer para el otro lo que para sí mismo y a no querer para el otro lo que no quiere para sí, pues carece de la menor pretensión de "heroísmo moral". Al contrario, aunque no se está midiendo con

nadie, sino solo por los valores, el justo habrá de soportar que a él le estén midiendo siempre: ¿quién se cree este que es? Tales actitudes pretenden también –de paso– desmoralizar al justo, por eso el justo que estuviera pendiente del juicio ajeno llevaría todas las de perder. A esos enemigos del ideal, que no solo lo degradan vía reproche o vía alabanza hipócrita ("¿pero en qué mundo vives?", o por contra, "¡nadie hay tan admirable como tú!"), no hay que darles crédito, solo responderles con humor: "¡Pues ánimo, háganlo ustedes mejor que el justo criticado!", o "¡Vamos, pues, si tan excelente es el justo, échenle ganas, no esperen a mañana, cuanta más gente en esa causa tanto mejor!".

En conclusión: no hay que olvidar que lo que la fenomenología entiende por *ir a las cosas mismas* es ir a *las esencias* de los comportamientos mismos, a eso que, tomando prestado el término griego *eidos (esencia)*, calificó Edmund Husserl como *descripción eidética*, a saber, descripción de lo que, más allá de los correspondientes síntomas, está actuando siempre a través de ellos; dicho con otras palabras, aquello que por estar siendo *siempre puede presentarse precisamente también ahora*. El terapeuta con raíces fenomenológicas debe, pues, servirse del método correspondiente para ir más allá de las variaciones y coyunturas fácticas, y de este modo describir, analizar y afrontar lo que es común y esencial a la enfermedad en el enfermar concreto: la enfermedad en *este* enfermo de hoy, de aquí, de ahora. Para eso se precisa, junto a la observación de los datos concretos, mucha distancia y una dedicación de por vida al estudio. Es la única forma de ir a las raíces y de ser serios con las cosas.

De este modo también aprenderemos a sacar partido de las enfermedades, a extraer lo positivo que pueda darse en lo negativo, actitud clave de la otra fenomenología, la de Hegel, que posteriormente se aplicó a la sociología y a la psiquiatría de una forma muy diferenciada, y que nuestro amigo y maestro Emmanuel Buch sintetiza así de hegeliana y terapéuticamente, sin confundir la oscuridad de la expresión con la expresión de la oscuridad: "Hoy conocerá la primera ausencia; hoy sufrirá su primer dolor. Está creciendo"[11]. "¡Cuánto dolor! ¡Cuánta claridad!"[12].

La atención no solo se debe dirigir, en consecuencia, a las deficiencias presentes en los pacientes, sino también a las ausentes, en la medida en que estas pueden resultar indicativas de su no-presencia, es decir, a los muchos aspectos positivos que laten en ellas, tales como el sentido metafísico, la capacidad de percibir matices diferentes en las gentes tachadas de "anormales", que son desconcertantes para las personas "normales", así como esa búsqueda a que la enfermedad obliga, pues cuando yo terapeuta no tengo en cuenta únicamente la visión negativa estoy forzado a ampliar mis horizontes de conocimientos, cambiar mi marco de referencia y cuestionarme el concepto tradicional

de "enfermedad", lo cual conduce a mejores prácticas psicoterapéuticas, y eso incluso sabiendo que ciertos falsos dolores no solo se confunden con los dolores necesarios, sino que además arraigan imperceptiblemente en todos, incluidos nosotros mismos cuando perdemos la compostura.

1 . *Frankl*, V.: *Op. cit*, p. 98.

2 . *Frankl*, V.: *Un psicólogo vive el campo de concentración.* Editorial Sinergia, Guatemala, 2016 pp. 47 ss.

3 . *Frankl*, V.: *A pesar de todo, sí a la vida*. *Tres conferencias pronunciadas en la Universidad Politécnica de Wien-Ottakring*, pp. 46 ss.

4 . *Ibíd.* pp. 91 y 96.

5 . *Frankl*, V.: *Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia.* FCE, México, 2005, p. 332.

6 . *Ibíd.* p. 339.

7 . *Frankl*, V.: *A pesar de todo, decir sí a la vida.* Ed. Sinergia, Guatemala, 2015, p. 180. Curiosa e inexplicablemente existe también otra obra de Frankl de título homónimo: *A pesar de todo, sí a la vida*. *Tres conferencias pronunciadas en la Universidad Politécnica de Wien-Ottakring.* Ed. Plataforma, Barcelona, 1917. Tengo el honor de haber traducido al español ambas obras.

8 . *Frankl*, V.: *A pesar de todo, decir sí a la vida.* Ed. Sinergia, Guatemala, 2015, p. 121.

9 . *Ibíd*. p. 122.

10 . Cfr. *Díaz*, C.: *Del psicoanálisis a las terapias humanistas.* Ed. Sinergia, Guatemala, 1915; también Díaz, C: *Logoterapia y personalismo comunitario.* Ed. Sinergia, Guatemala, 1016.

11 . *Buch*, E.: *Alenar*. Edicions Neufront, 2009, p. 26.

12 . *Ibíd*. p. 40.

6

Cuando el sufrimiento es de muerte

1. Tiempo, sufrimiento y muerte

1.1. El tiempo, la añoranza

El tiempo,
después de dártelo, no lo quise para nada
ya, para nada,
lo había querido antes.
Se empezó, se acabó en él.

"Una generación va, otra generación viene; pero la tierra para siempre permanece. Sale el sol y el sol se pone; corre a su lugar y allí vuelve a salir. Sopla hacia el sur el viento y gira hacia el norte. Todos los ríos van al mar y el mar nunca se llena; al lugar donde los ríos van, allá vuelven a fluir. Todas las cosas dan fastidio. Nadie puede decir que no se cansa el ojo de ver, ni el oído de oír"[1]. Los más bellos libros abundan en el devenir, y siempre con un fondo de añoranza, un anhelo de orden, una rebeldía contra el caos, contra el azar, contra la falta de respeto que supone que lo que ha sido ya no sea; queremos recoger los restos del naufragio y darles reposo definitivo: aquí yace, de verdad está aquí, definitivamente es ya lo que debió ser. Con distintos acentos, a la puerta de la vida que se cierra se le abre otra, no nos cabe la muerte en el alma, el alma rechaza la muerte.

Morir es solo morir. Morir se acaba,
morir es una hoguera fugitiva.
Es cruzar una puerta a la deriva
y encontrar lo que tanto se buscaba

(José Luis Martín Descalzo)

¿Cómo no añorar un tiempo humano nuevo y completo con proyección de futuro perfecto a partir de este otro tiempo humano finito y caduco, sometido a erosión?

¿Y ha de morir contigo el mundo mago
donde guarda el recuerdo

los hálitos más puros de la vida,
la blanca sombra del amor primero,
la voz que fue a tu corazón, la mano
que tú querías retener en sueños,
y todos los amores
que llegaron al alma, al hondo cielo?
¿Y ha de morir contigo el mundo tuyo
la vieja vida en orden tuyo y nuevo?
¿Los yunques y crisoles de tu alma
trabajan para el polvo y para el viento?

(Miguel Hernández)

¿Cómo no añorar una vida definitivamente reestablecida? Elifaz de Temán habla a Job:

Mira, tú dabas lección a mucha gente,
infundías vigor a las manos caídas;
tus razones sostenían a aquel que vacilaba,
robustecías las rodillas endebles.
Y ahora que otro tanto te toca, te deprimes,
te alcanza el golpe a ti, y todo te desconciertas.

¿Cómo no añorar aquello otro que por ser Otro habrá de restañar y de reinstaurar lo que le falta al ser humano en cuanto que este? No habría consuelo si todo terminase así:

Y pensar que después que yo me muera
aún surgirán mañanas luminosas
que bajo un cielo azul, la primavera
indiferente a mi mansión postrera
encarnará en la sede de las rosas.
Y pensar que desnuda, azul, lasciva,
sobre mis huesos danzará la vida
y que habrá nuevos cielos de escarlata
bañados por la luz del sol poniente,
y noches llenas de esa luz de plata
que inundaban mi vieja serenata
cuando aún cantaba Dios, bajo mi frente.
Y pensar que no puedo en mi egoísmo
llevarme al sol ni al cielo en mi mortaja;

que he de marchar yo solo hacia el abismo,
y que la luna brillará lo mismo
y ya no la veré desde mi caja.

(Agustín de Foxá)

Si no hubiese victoria sobre la muerte, ni siquiera lo que alguna vez maduró rebrotaría, pues no basta haber sido para ser, a pesar de Torcuato Luca de Tena:

Mas hoy en que las olas me han traído
a las lejanas radas de este puerto
todo cobra de nuevo su sentido.
Si hoy duermo es porque estuve ayer despierto.
Que el alto privilegio de estar muerto
es la confirmación de haber vivido.

1.2. El tiempo, la caducidad

Como señala Fromm, "que el hombre sea mortal da lugar a otra dicotomía: cada ser humano es portador de todas potencias humanas, pero el breve lapso de su vida no permite la realización de ellas, ni siquiera en las circunstancias más favorables. Solo si el lapso existencial del individuo fuere idéntico al de la humanidad, le sería posible participar en el desarrollo humano que ocurre en el proceso histórico"[2]. La muerte es el fin inexorable del tiempo en que hubo vida y el patrimonio más democrático: "Si me preguntan qué cosa es muerte, yo diría que es un atolladero donde atollan todos los de esta mísera vida; porque a la verdad el que pensó pasar más seguro para siempre quedó allí entrampado"[3]. "Porque al fin la vida tenémosla arrendada como alcabala de viento, pero la muerte tenémosla por perpetuo juro; la muerte es un patrimonio que sucesivamente se hereda, pero la vida es un juro de por vida que cada día se va; porque la muerte tiénenos por tan suyos, que muchas veces viene sin nos avisar, y la vida tiénenos por tan extraños que muchas veces se nos van sin se despedir"[4]. Sin embargo, la vida es un imán poderoso:

¿Solo así he de irme?
¿como las flores que perecieron?
¿nada quedará en mi nombre?
¿nada de mi fama aquí en la tierra?
¡al menos flores, al menos cantos![5].

Infante Juan Manuel: "Piensas tú, Panucio, que yo no me veo que es agostada ya mi

yerva? Bien sé que es vendimiada mi viña, no me es oculto que se va ya al mundo mi casa, bien sé que ya no hay sino el hollejo de la uva y el pellejo de la carne, y que no hay sino un soplo de toda mi vida"[6]. El tiempo todo lo consume y todo lo eterniza: "Señores, vámonos poco a poco, pues ya en los nidos de antaño no hay pájaros hogaño". A quien no es humilde el tiempo le humilla: surca en él arrugas, hiere sus huesos, agacha su cerviz. Quien juega con el tiempo se hace daño a sí mismo, pues no solo vivimos en el tiempo, sino que lisa y llanamente lo somos.

2. La ambigua muerte en la mentalidad de los antiguos

¿No queda tras la bulliciosa danza de la vida otra danza que la *danza macabra*? En las paredes del pórtico del cementerio de los Inocentes de París hay una pintura del siglo XV: la muerte se asemeja a un mono que, sonriendo malignamente y con paso de maestro de baile, da órdenes al Papa, al emperador, al noble, al monje, al obrero, al niño, al bufón y a todos los demás que le siguen. Es la danza macabra, ante la cual el superhombre se considera impotente. Como en Dostoyeski, el superhombre es el Caballero que, entre la Muerte y el Diablo, con su perro y su caballo, sigue su camino fatal consagrado serenamente al fracaso, avanzando sin esperanza y queriendo lo imposible. Es la suya una fe sin esperanza y sin objeto. Si Dios ha muerto, al hombre no le queda más que eso, un suicidio metafísico. En cambio, en el suicidio satánico no se niega a Dios, antes al contrario se le conoce pero no se le reconoce, hay rebelión contra él, la criatura se contra-pone, pues Satán no es ateo, todo lo contrario, pues quisiera ser el único Dios.

Morimos. La muerte es el límite de la terapia. Tan fuerte es el hedor de la muerte, que amenaza con volver nauseabundo al que parecía bienoliente. En *Los Hermanos Karamázov*, cuando el *starets* Zósima entra en agonía, sus devotos están convencidos de que su cadáver permanecerá intacto, casi inmaculado. Por el contrario, su cuerpo empieza insólitamente a descomponerse casi enseguida, aun antes que el de cualquier otro mortal. Aliosha exclama contrariado: *El santo huele mal*. Entre el olor a incienso y nardos y el apestoso vaho que sale de las letrinas se vive en esa delgada capa que es la vida: "Bajo la suela delgada/ siento la tierra que espera/: entre la vida y la nada/ qué delgada es la frontera". Por miedo a la muerte algunos convierten su día en noche antes de que llegue la tarde. Otros por el contrario, como el vendedor de almanaques de Leopardi, con tal de vender aseguran al viandante que el nuevo año será seguramente más feliz que los anteriores: es una esperanza que vale treinta sueldos, no más.

Pero la muerte ha estado ligada a la vida, y tal vez el verdadero sentimiento de estar vivo aparece simultáneamente con la absoluta e ineludible certeza de la muerte. "Es la

idea anticipadora de la muerte lo que temen los vivos. Y es que esa idea, proyectada sobre el cadáver y su círculo hermético, desde siempre ha despertado el temor a la muerte y, en consecuencia, a los muertos. Las ciclópeas lápidas de piedra, en las que más tarde se inscribirán los nombres de los muertos, son originariamente enormes piedras colocadas sobre la tierra para impedir que los muertos vuelvan a la luz"[7]. Durante la Edad Antigua ni las enfermedades ni la muerte estaban separadas entre sí. No era posible imaginarse la vida sin enfermedades, que se atribuían a un juego irracional del destino, a la venganza de los dioses, o a las influencias demoníacas. La Edad Media dio a la enfermedad y a la muerte un valor más positivo al incorporarlas a la vida como inseparables de ella. "Este mundo es el camino/ para el otro que es morada/ sin pesar/. Mas cumple tener buen tino/ para andar esta jornada/ sin errar/ Partimos cuando nacemos,/ andamos mientras vivimos/ y llegamos/ al tiempo que fenecemos, /así que cuando morimos,/ descansamos". Por otra parte, no pocos cruzados buscaron la muerte heroica en Tierra Santa.

Incluso a mediados del siglo XVII comienza a correr la voz de que en el silencio de las iglesias se escuchan extraños ruidos bajo las lápidas sepulcrales, que alguien ha contraído una enfermedad al visitar la iglesia. Los médicos empiezan paulatinamente a interesarse por aquellos sonidos, por los relatos de los enterradores que habían oído ruidos estridentes o habían visto formarse alrededor de las tumbas masas de espuma que infectaban el aire. Los médicos empiezan a considerar que existe una relación entre el ruido y las tumbas, las emanaciones de los cementerios y la peste. No están seguros de las causas reales de los fenómenos, que pueden deberse, piensan, a la acción del diablo. En efecto, no hay únicamente relaciones de causalidad natural entre el cementerio y la epidemia; las hay también entre el demonio y las brujas. Estas toman de los muertos los elementos que necesitan para sus mixturas y sus pócimas. El cementerio es también el dominio de las brujas y del demonio; este es su dominio, ya que el cementerio es el vestíbulo del infierno. En la lucha cósmica entre la Iglesia y Satán, la Iglesia ha tenido que arrebatarle el cementerio a este último mediante un acto de consagración para defender las tumbas consagradas. Sin embargo, el demonio continúa por los alrededores; el demonio es mantenido a distancia por la virtud de los exorcismos y de lo sagrado, pero solo es necesaria una pequeña fisura en lo sagrado para que el demonio vuelva, tan fuerte es la atracción entre los cadáveres y él. La peste, el diablo y el cementerio se constituyen así como los tres vértices de un triángulo de influencias recíprocas[8].

La Edad Moderna, esa época en que el cielo se alejó y la tierra se acercó, comenzó a rechazar la muerte terrenal resituando por paradoja la eternidad en el paraíso, esta vez en un paraíso comunista inmanente al mundo. Nada más antitético, pues, con la modernidad

que la figura de un Job en el estercolero entendido como puerta de acceso a Dios, o de la “bienvenida franciscana a la hermana muerte”. La muerte casi nunca llega oportuna para nadie, por eso en todas las épocas se repetirá con Homero que más vale ser un jornalero agobiado por pesadumbres en la tierra que príncipe en el reino de los muertos. Como en la simbología grecolatina, aún simbolizamos la muerte con columna rota o una antorcha apagada. De todos modos, y al margen de su sentido menos lúgubre, la antigüedad también representa al sueño y a la muerte como hermanos y llama a las mariposas *almas* (*psijái*). En conjunto la filosofía griega siempre tuvo un trato ambiguo con la muerte, pues junto a su denostación no faltaron apologías como la de Sócrates ante el tribunal que le sentenció a muerte: es evidente –viene a decir Platón hablando de su maestro– que la muerte no puede ser un mal; pues si, como dicen algunos, fuera algo así como un sueño eterno, ya sería un bien grandísimo, como es un bien el dormir tranquila y serenamente después de un largo día de trabajo. Pero si el morir es como una emigración a otro lugar, y si es verdad que allí se encuentran todos los difuntos, ¿qué felicidad podría haber mayor que esta? Porque si un difunto, en vez de los jueces de aquí, se encuentra allí con los verdaderos jueces, Minos, Radamantys, Aiacos y Triptólemos, y con cuantos héroes han sido justos en esta vida, ¿tal emigración sería algo malo?, ¿cuánto no daría cualquiera de vosotros por poderse tratar con Orfeo y Museo, Hesiodo y Homero? Yo, por cierto, estaría dispuesto a morir más de una vez si eso fuera verdad. Para mí sería una vida deseable y gloriosa. ¿Qué no daría más de uno por poder dirigir preguntas a los sitiadores de Troya, a Ulises o a Sísifo? Sería la mayor felicidad de la vida poder interrogarles y conversar con ellos. Mantened una cosa sin duda en vuestros corazones: que al hombre bueno no le ocurre nada malo ni en la vida ni en la muerte. Los ojos de los dioses están continuamente velando sobre él y sobre su suerte. En fin, ya es tiempo de que nos vayamos de aquí, yo a morir y vosotros a vivir. Pero quién de nosotros lleve el mejor camino, eso los dioses solamente lo saben. Los cisnes, concluye Platón, cuando presienten que van a morir, cantan más y mejor que nunca, gozándose de que marcharán a estar con el dios Apolo, cuyos servidores son.

3. El horror a la muerte en la mentalidad moderna

¿La muerte? El príncipe de los filósofos, Jorge Guillermo Federico Hegel, desterró de la modernidad la muerte por real decreto; nada muere realmente en los discursos dialécticos, pues antes de morir ya están resucitando. Muy lejos de los postulados platónicos, el rey de la cultura, Goethe, fue el enemigo público número uno de todo signo patognomónico con saldo de muerte, de ahí su exclamación programática *¡fuera tumbas, fuera tumbas*!... antes de ser sepultado en cualquiera de ellas. Bajando a ras de

tierra, nada más patético que la pretensión de engañar a la muerte con salud y buenos alimentos; antes y después de Leopardi, nadie ha evitado tenerla a raya, por mucho que se haya insistido en que la muerte debe hacernos más voluptuosos durante la vida. Tampoco carecen de patetismo quienes, como Benjamín Constant, describen a la muerte como un medio para alcanzar la ataraxia, y a la ataraxia como un medio para soportar la muerte, en evidente círculo vicioso. En efecto, cuando su predecesor Epicuro aseguraba con un *calambur* o retruécano que cuando la muerte llega a nosotros, nosotros no estamos, y cuando nosotros estamos ella no, estaba demostrando su faceta de cómico, que no de sabio, pues ¿tampoco estaré presente cuando mueran los demás a los que amo? Si no quiero estar presente solo me cabe huir, pero la huida no afronta los problemas y en el fondo tiene bastante más de dramática que de cómica.

No menos tragicómica es la posición de marxismo y de nazismo ante la muerte. Si el marxismo predica que el hombre eterno no es el yo individual, sino un ser genérico que como tal no muere, la muerte sería un invento de las clases burguesas: *¡La muerte es fascista, pero el revolucionario es eterno!* Lenin, en tanto que Vladimir Ilich Ulianov de carne y hueso, muere comido por los gusanos, pero el revolucionario Lenin viviría según eso genéricamente, y es de suponer que también esquizofrénicamente, pues una de sus mitades vive en lo eterno-revolucionario y la otra muere como cualquier burgués podrido.

Por su parte el nazismo viene a decir, también en esto, lo mismo que el marxismo: "El individuo aislado (escribe Hitler en su tristemente célebre *Mein Kampf*) está asaltado por un complejo de inutilidad, quizá por el temor a la muerte. Pero al integrarse en el Partido Nazi percibe la sensación de una comunidad más grande, algo que produce un efecto fortalecedor y alentador". Razonamientos tan escatológicos no se diferencian en mucho, de todos modos, de los patéticos de las modas interminables de los existencialistas: *L'enfer n'existe pas, Sartre l'a prouvé* (*el infierno no existe, Sartre lo ha demostrado)* el infierno no existe, y si existe son los otros, del mismo modo que las muertes pertenecen siempre a los otros, para que no me enajenen han de seguir siendo ajenas.

Sin embargo, esos intentos de engañar a la muerte por todos los medios en cada generación van acompañados de *sentimientos contrapuestos*. En el Imperio Romano el mismo hombre, la misma mujer que se horroriza ante el cadáver de cualquier muerto común, cuando acude al anfiteatro goza mirando atentamente los cuerpos mordidos, despedazados y sucios de sangre; el mismo que va al espectáculo para aplaudir el castigo de un homicida, luego, con látigos y varas, fuerza al gladiador al homicidio; el mismo que reclama el león para cualquier notorio homicida, solicita el bastón para un gladiador feroz y le concede en recompensa el birrete de hombre libre, mientras exige que le dejen

contemplar de cerca el aspecto del otro, herido de muerte por el anterior; el mismo que se entristece por la muerte de un familiar, pretende consolarse de esa muerte con el placer de ver matarse entre sí a los gladiadores en los juegos fúnebres. Como dice Tertuliano, todas esas gentes que frecuentan los espectáculos del anfiteatro carecen de un verdadero humanismo.

4. La simulación de la muerte en la posmodernidad

La realidad es que mientras la muerte sea considerada un fracaso, también lo será la vida privada (morir es cada vez un drama con un solo personaje) y la social. No solo hubo un Auschwitz, sigue habiendo sociedades crematorias y sociedad para la cremación, pero los muertos continúan careciendo de sepultura: muertos de hambre, viejos y niños abandonados y maltratados, enfermos de ciertas pestes, sepultados en vida que añadiendo años a la vida no alcanzan a añadir vida a los años, etc. Morir es triste cuando no se ha llevado luto por la vida malvivida y malversada, es decir, sin relación *versus* nadie. ¿Cómo podría creer en la vida eterna quien no haya tenido experiencia terrena de vida-y-muerte? No pocos críticos de la vida eterna lo son precisamente porque infraviven su vida-y-muerte temporal empeñados en acartonarse. De este modo la muerte solitaria sería el resultado de una vida solitaria, su último eslabón, sin que ningún fármaco pueda evitarlo. La buena salud de la industria farmacéutica ¿acaso no es el síntoma de una sociedad automedicada por miedo a morir en la soledad? Se va a la consulta médica sin haber pasado por la consulta interior, se construyen escuelas ignorando que el maestro solo aparece cuando el alumno está preparado. Y no pocos se meten a sanadores sin estar sanos.

Si en el pasado se intentó matar a la muerte, en el presente al menos se la pretende aplazar y engañar. Por medio de la *criotecnología*, y previo pago, empresas especializadas se encargan de ultracongelar en nitrógeno líquido el cadáver, mientras se inyectan en las arterias soluciones anticongelantes. Luego el cadáver se introduce en tumbas frigoríficas, los *criocriptorios*, y a esperar a que la ciencia en progreso halle el remedio contra el mal que provocó la *tecnoatanatología*. Con ayuda de los trasplantes también se pretende dar jaque mate a la muerte, olvidando que para trasplantar el corazón a un vivo hace falta tomar ese órgano... ¡de un vivo premuerto! Los tanatorios han pasado a ser otro de los lugares de oscurantismo ante la muerte, pues sus cadáveres parecen modelos de pasarela maquillados preparados para un desfile de modelos. En fin, lo que no puedan crionizaciones, ni trasplantes, ni morgues lo logrará la ciencia universitaria: maestro Roland Barthes, ¿cómo es eso de que usted ha evitado en sus libros el problema de la muerte? “Yo soy un sujeto de lenguaje. Por tanto, para mí la

muerte está en el lenguaje. El lenguaje es el espacio de la muerte. Por un lado está el lenguaje como ausencia; por otro, la muerte está en el hecho de que el lenguaje es una mirada de basilisco que cristaliza y fascina". De este modo la *neolengua* académica cae en el viejo tópico de nombrarla como la Innombrable. Menos mal que Unamuno, junto a otros muchos, se dio cuenta de que el descubrimiento de la muerte puede a los vivos servirles de acicate para alcanzar la madurez espiritual.

Entre los indios *lengua*, no solamente no se menciona el nombre de un muerto, sino que cuando se produce esa muerte todos los sobrevivientes cambian el suyo propio. Alegan que la muerte ha estado entre ellos y se ha llevado una lista de los vivos, y que pronto volverá por más víctimas. Por esto, y con objeto de burlar su cruel propósito, se sienten compelidos a cambiar de nombres creyendo que a su vuelta la muerte, aunque los tenga a todos en su lista, no podrá identificarlos bajo sus nombres nuevos y se marchará a seguir buscando por otro lado. La gran asignatura pendiente de la actualidad no es la de utilizar el cementerio para usos lúdicos o satánicos, sino el descubrir el *camposanto* como última *civitas hospitalaria* y no como mera necrópolis o como triste *impotenciópolis* o ciudad de la impotencia. El camposanto espera a los que han sabido vivir-y-morir, por eso es también el campo de juego de quienes se saben susceptibles de ganancias, al margen de las pérdidas. Dicho de otro modo, es la antítesis de la muerte como naufragio, de los seres truncados en su trayectoria vital, de la necrofilia, incluso de la sospechosa *nostalgia de la vida buena* (Machado). Si fuésemos más sensatos, un cementerio nos induciría a preguntar: ¿qué está siendo de mí, en quién me estoy convirtiendo, a dónde fue lo que yo he sido y de aquel que yo era, qué va a ser de mí a la hora de la verdad, hay una última palabra para ella...? Todo lo cual dista de cualquier morbosidad, antes al contrario constituye su más flagrante negación. Pues la vida solo es vida cuando vence a la muerte, no cuando la oculta o pretende engañar apelando a una supuesta astucia de la razón. Es posible desde la vida aguantar el *tour* de la muerte.

5. El tour de la muerte y sus etapas

Con frecuencia el envejecimiento, y peor si ese envejecimiento adquiere la figura de la decrepitud, va produciendo situaciones culpabilizadoras, pues dista mucho de culminar su última y definitiva etapa con un *sprint* final brillante. Sin embargo, suele olvidarse –si alguna vez se supo– que a mejor vejez más salud y mayor cercanía a lo eterno que se consuma en lo mortal. Esto, desde luego, no busca sugerir complicidad alguna con el actual síndrome neocalvinista *a mejor forma física, más señal de que estoy en el buen camino*. En realidad, a no pocos les faltan piernas –por continuar con el símil ciclista– para bajar ese último descenso de la última etapa, luego de haberse entrenado solo para

culminar las cumbres. Sin embargo, tanto el ascenso como el descenso son extremos de una misma carrera, es decir, de una misma experiencia crucial; solo esta experiencia pone a cada uno en su sitio, que es a la vez estación terminal. Por todo ello, al envejecer nos hacemos más parecidos a lo que en esencia hemos venido siendo, es decir, más parecidos a nosotros mismos, y esa es la clave por la que toda edad humana se haya de leer de adelante hacia atrás, de forma que las últimas líneas de su escritura expliquen sus primeros balbuceos.

Según E. Kübler-Ross solemos pasar por cinco fases antes de morir: *a)* Negación del hecho *(¡No es posible!*). *b)* Rebelión *(¿por qué a mí, por qué a mí ahora?). c)* Negociación *(¡denme al menos un año más!*). *d)* Depresión (*no merece la pena tanta lucha)*. *e)* Aceptación (*estoy preparado*), aunque muy frecuentemente tales pasos no los dé todo el mundo, ni en el orden secuencial aquí expuesto. Por lo demás, esas fases a veces se invaden entre sí: "Algunas veces, confiesa durante su larga enfermedad Martín Descalzo, yo me volvía ateo algunas horas". Pero también el no moribundo siente desfallecimientos, del mismo modo que al *fe-haciente* su fe le sostiene más fehacientemente. Vida y muerte viven tan unidos como las crines de la cola del caballo.

Ser-y-no-ser: copertenencia de vida-y-muerte. Cada vez existen más disciplinas que tratan de enseñarnos a vivir, pero no acabamos de integrar la muerte en nuestros esquemas mentales, y poco a poco la hemos ido convirtiendo en tabú. Es el precio que debe pagar cada nuevo oscurantismo. En efecto, lo que se llama *calidad de vida* no llegará a serlo mientras no sepa nada de *calidad de muerte*, que nada en absoluto tiene que ver con la euforia *distanásica* o euforia que enaltece la mala muerte, eufemísticamente denominada *eutanasia* o buena muerte. La calidad de muerte, por contra, está en saber vivir la vida y la muerte. Cuando decimos que el enfermo *viva su muerte* afirmamos que vivir la muerte es la síntesis de vivir la propia vida-y-muerte, sin faltar a ninguna de sus escenas, hasta que caiga el telón. La muerte no es la mera cuestión de ser o no ser, sino de ser-y-no-ser. No sabe morir quien no sabe vivir, ni sabe vivir quien no sabe morir. En la muerte está el acto más pleno y decisivo de mi vida. Si la muerte carece de sentido, entonces también la vida; dicho de otro modo, la búsqueda de un horizonte para la vida debe ir acompañada por una búsqueda de sentido para la muerte, y quien huye de la muerte carga con su propio ataúd incluso en el gimnasio, sin saberlo.

"Todos los hombres son mortales, Pedro es hombre, luego Pedro es mortal", afirma irrefutablemente el silogismo en *darii* al que Ortega denominaba *necrológico*. La muerte es sustancia, no accidente. En teoría se podría no estar enfermo desde el nacimiento hasta la muerte, pero en la práctica no se puede no poder enfermar, por eso Galeno la

denominó *diáthesis* y los medievales *dispositio*: estamos en disposición, disponibles, abiertos a la muerte, pero solo quienes así vivan, sin guardar su alma, la ganarán. Hasta los árboles de hoja perenne tienen raíces caducas, caducidad que no impide eternidad: seremos polvo, sí, mas polvo enamorado. La muerte es un hecho cierto en fecha incierta. La conciencia humana nace cuando por vez primera, ante un cadáver, susurra: ¿por qué?. Nada más verdaderamente igualatorio y democrático que la muerte. En este mundo, hubiera podido decir Tales de Mileto, todo está lleno de arrugas. El servicio de maternidad es el lugar en el que ingresa directamente el 100% de los enfermos terminales. Nacer es anticipar la muerte, la vida como *premuerte*, eso a lo que los estoicos denominaban *prolepsis thánatou*. El vivo no lo es para siempre, en realidad es un premuerto, y eso todos lo sabemos. Si vida y muerte anidan en el mismo nido, entonces el sentido de la terapia está en tratar de sustituir los flujos *nosóforos* que portan la enfermedad por los flujos valetudinarios sanadores. La mejor de las cosas puede también ser la peor al mismo tiempo, dependiendo del uso que se haga de ellas. En la misma línea añadió Pascal que debemos rogar por el buen uso de nuestras enfermedades, *une prière pour demander a Dieu le bon usage des maladies*, y esto no solo para aprovechar la enfermedad en orden al subsiguiente cambio de vida, sino también de aprovechar la salud para ser conscientes de la enfermedad inherente a la salud. La muerte está presente en nuestra vida: ¿sabremos comportarnos de tal manera que la vida sea capaz de hacerse presente en nuestra muerte?

Pues la vida pende de un hilo, el de la muerte: *L'homme est roseau. Une vapeur, une goute d'eau suffit pour le tuer*. Sí, somos una frágil caña a la que podría anegar una gota de agua, pero a cambio, el hombre es el único animal capaz de morir sabiendo que muere y sabiendo morir: *homo sapiens*, *homo patiens*, el dolor es mi más profunda autoconciencia recognoscitiva. Vida y muerte son el haz y el envés de una misma realidad. Esta afirmación deja al descubierto la máscara del siguiente razonamiento de André Malraux y de cuantos piensan como él: "Apenas bastan nueve meses para hacer un hombre; se necesitan sesenta años de sacrificio, de voluntad y de tantas otras cosas. Pero resulta que, cuando este hombre ya está a punto, cuando ya finalmente es un hombre, entonces está listo solo para morir". He ahí la enorme falacia del pensamiento que separa vida de muerte y muerte de vida de tal modo que no puede comprender la muerte que late en la vida, ni la vida que late en la muerte. Hablar por separado de vida y de muerte constituye una abstracción y solo eso. Más allá del pesimista, para quien la salud es un estado transitorio que no puede conducir a nada bueno, y del miedoso, para quien la enfermedad es un estado transitorio que tampoco conduce a nada bueno, lo cierto es que enfermar no es cambiar de vida, sino de estado.

Vida y muerte son estados de una misma realidad: estado de mejor salud (enfermedad

curable), estado de deficiencia vital permanente (*enfermedad cicatrizada*, como la calificó don Pedro Laín Entralgo), o estado de muerte (enfermedad mortal). Drama y comedia se encuentran siempre mezclados: quien tiene sentido del humor sonríe porque sabe que en la vida y en la historia todo es serio, pero nada trágico, todo importante, pero nada irreparable. Y este *estar-muriendo-y-viviendo* no se da en vidas sucesivas o en reencarnaciones, sino en la realidad única de cada vida-y-muerte de la vida. La etiopatología de un proceso morboso es preponderantemente psicogenética. Hay un modo de vivir que conlleva un modo de enfermar, pero en cualquier caso toda historia clínica es un fragmento de biografía humana. Cuando visito al médico no solo le digo "aquí le traigo mi enfermedad", sino sobre todo "aquí le traigo *mi realidad de enfermo*".

La realidad de mi propia realidad está anunciando un sistema de urgencias ("¡por favor, mi entera realidad necesita de su atención urgente!"), dada la identidad de la ecuación *a más dolor, más urgencia*. La enfermedad, pues, es el acentuarse de la *enfermabilidad*, de ese ir enfermando y sanando en que la vida consiste. Yo-soy-yo-y-mis-enfermedades, es decir, yo y mis carencias de firmeza o *firmidad*. Y esto se inscribe no fuera, sino dentro del inextinguible y constitutivo deseo de felicidad propio de todo humano, con él y no sin él. Quien esto rechace habrá de apechugar solito con el muermo, que relata Rafael Sánchez Ferlosio en su artículo, al que por otra parte no le falta humor negro, *Vendrán más años malos y nos harán más ciegos*: "Yo siempre he seguido la vieja regla de hacerme el cojo cada vez que algo me salía bien para no llamar la atención del destino. El caso es que hace poco tuve dos golpes de buena suerte y pensé que, además de cojear un poco, convendría escayolarme el brazo derecho por si acaso. Al poco me llamaron de una asociación de no sé qué para entregar un premio, pero al subir a la tarima pisé mal, de manera que me rompí el brazo escayolado y el pie presuntamente cojo. Como siempre trato de ver el lado bueno de las cosas, pensé que aquello era un golpe de suerte, pues ya no me vería obligado a fingir, que no me gusta. Estaba cojo y manco de verdad, pero valía la pena. Entonces me presenté a unas oposiciones y aprobé. No se lo dije a nadie por miedo a despertar envidias, pero me puse un parche en el ojo derecho para conjurar el peligro de que algo malo viniera a equilibrar todo lo bueno. Mira por donde, al subir al autobús una señora me metió el paraguas por el ojo tapado y me lo vació. En realidad, como había pensado no volver a usarlo, igual me daba tenerlo que no. En cierto modo, era mejor así, pues ya digo que no me gusta presumir de cosas que no son. Entonces sucedió algo raro: me rompí las narices sin que me hubiera pasado nada bueno, y por ver qué sucedía, empecé a decir por ahí que habla heredado una fortuna: al poco murió una tía mía muy rica y me lo dejó todo. No sabía cómo equilibrar tanto bien, de manera que me vendé la cabeza. Enseguida me descubrieron un tumor del que hube de operarme. Aunque me puse en muy buenas manos, el médico me tocó un

nervio importante y ahora me he quedado paralítico. Por un lado, lo prefiero: así, en el próximo golpe de suerte me hago directamente el muerto y aquí paz y después gloria. Qué descanso”.

6. Leer el morir desde el vivir, no la vida desde la muerte

¿Eso es un descanso? Descanso profundo solo lo hay con esperanza y sin miedo, no –como escribiera Espinoza– *nec spe, ne metu, sin esperanza ni miedo.* La muerte es ajena a nosotros, pero el morir es lo más concreto y propio de cada cual, de ahí la necesidad del *cuidar* para saber morir, lo que reclama la experiencia concreta de un saber vivir cuidando y dejándose cuidar. No poca gente muere por *des-cuido*, viene a decir Borges: “A veces me da lástima. Tanta dureza, tan impasible o inocente soberbia, y los años pasan, inútiles”[9].

6.1. Por la muerte no cabe preguntar de una forma meramente conceptual

Pocos son indiferentes a la muerte, aunque los haya, por ejemplo Epicuro (*cuando ella viene yo no estoy*, lo cual es verdad, pero lejos de resolver el problema se limita a disolverlo y en consecuencia es una respuesta evasiva y simplista), o Espinoza (*solo habría que preocuparse por lo que Dios no controlase*, *pero controla todo y determina todo,* respuesta que también disuelve el problema sin resolverlo). Por el contrario, afrontar en su radicalidad el problema llevará a esta otra posible tesis: soy un ser-en-vías-de-dejar de-ser, que vive con la soga al cuello, y cuyo tiempo finaliza cuando se rompe esa soga de la que pendo.

Sin embargo, esta afirmación no pasa de ser una paradoja conceptual: la muerte misma, ¿muere o no muere? Si lo primero, termina por no existir, cesando su reino; si lo segundo, vive y reina. Pero ¿puede reinar una muerte que es el cesar de la vida?, ¿cómo sería posible su arraigo en un vacío absoluto?

6.2. Preguntar por la muerte no es preguntarse por el morir concreto

Nada se sabe de nada, pero de la muerte absolutamente menos que nada. Lo que sí cabe es preguntar por el morir en cuanto que cesar de la vida, de esta vida mía. La muerte omnipresente no es morir, morir se acaba; lo que sigue después del morir y de mi estar muriendo queda más allá del concepto. El simple andar preguntando y frunciendo el ceño por la muerte es una forma de marear la perdiz, de moralizar y de torear de salón. Nadie ha vuelto con noticias de ella desde el mero reino de las meras preguntas o reflexiones. Sin embargo, en el morir y en el sufrir estamos obligados a cuidar al ser que

padece, especialmente a la persona humana.

6.3. La vida no se contrapone a la muerte, sino al cese de la vida

Inútil, por meramente retóricas, añadir especulaciones del tipo siguiente: ¿qué sería de mi vida si la muerte no existiera?, ¿cambiaría mi vida el conocimiento a ciencia cierta de la inminencia de la hora de la muerte?, ¿seríamos mejores o peores de lo que estamos siendo, si nos planteásemos la vida desde la perspectiva de lo eterno, también de la muerte eterna? Todo eso puede incluso resultar distraído o divertido, pero nada más. Especular con la muerte convirtiéndola en cosa que estuviera ahí, sería desnaturalizarla; temporalizarla, ontificarla, carece de sentido. En realidad los vivos no pueden convertir la muerte en objeto de reflexión, solo el morir (desde el vivir). Y, por supuesto, también las consecuencias de ese concreto *estar-viviendo-y-muriendo*. Únicamente a partir de ahí, de la vida expuesta, cabe preguntarse desde la fe sobre la relación entre el morir y el seguir viviendo.

6.4. ¿Mors certa, vita incerta? Si nada sé de la muerte del yo, menos aún de la del tú

Aunque ninguna vida pueda ser vivida sin los otros túes, aunque cada uno de nosotros seamos *yo-y-tú*, sin embargo el morir es la última soledad (*ultima solitudo).* El hecho de vivir acompañado desde el origen y de pertenecer intrínsecamente a los otros no impide al singular *este* que soy *yo* existir como un *único* (y con esto no estamos defendiendo al individuo asocial) Dicho de otro modo: sin prescindir jamás del *tú* que a mí mismo me constituye *como yo*, quien decide sobre el cómo vivir y estar viviendo soy yo mismo. Nadie puede hacerlo por mí en última instancia. Prometer al otro, como lo hace el personalista francés Gabriel Marcel con la mejor de las intenciones, *amar a otro es decirle mientras yo viva tú no has de morir* constituye un hermoso tropo literario, un bello discurso emotivo, pero no pasa de ahí. Esto no impide que la vehemencia y el deseo vayan inevitablemente más allá de donde la mera razón analítica puede situarse. El corazón humano tiene sus razones que la razón no conoce.

¿Muerte cierta pero vida incierta? La hora cierta no es la de la muerte, pues –como hemos venido afirmando– la muerte no es intelectualizable; ni siquiera *es ella un es-no*, la nada, así que al negar el no-ser, o al afirmarlo, lo ontificamos, lo dotamos de realidad arbitrariamente. *Muerte* no es algo cierto ni incierto. Lo que es cierto y tiene hora, minuto y segundo, es *el morir, mi estar muriendo*. La muerte es ese cuco invisible que sale del reloj de pared y da la hora pero se esconde, un ave de mal agüero que grita en un lugar pero pone los huevos en otro. Por paradoja, la incognoscible muerte modaliza la vida configurándola *activamente en-hacia lo cognoscible*.

La muerte queda fuera del tiempo, el cual es y solo puede ser tiempo de la vida; en la vida no hay un campo de juego específico, ni un hueco horario para la muerte, sino para el propio cesar. El final llega al final, e incluso hay ocasiones en que uno sabe que está siendo abandonado por la vida. Pugnando contra la vida que cesa y la vida que vive, la derrota de la vida declinante es irreversible, su fuego se extingue. Pese a ello, la esperanza descontrolada, la que brota de la vida cesante que no se resiste a la derrota, cree que seguirá habiendo un ritmo respiratorio cuyos compases no estén contados.

6.5. La muerte no nos confronta con la nada, sino con la ignorancia total respecto de todo

La muerte no nos confronta con la nada, sino con la ignorancia total, es decir, con la pregunta sin respuesta: ¿habrá otra vida allende esta vida, qué vida?, ¿qué o quién me espera, qué va a ser de mí, cómo podría hablarse de sentido en el *exmundo* por mí abandonado cuando yo salga de él, acaso no desparecerá para mí y conmigo el sentido de todo lo sido? Lo terrible es que solo puedo saber de la vida vivida. Incluso esas preguntas, por carecer de ciencia o noticia alguna sobre lo preguntado, pueden parecer absurdas y sin sentido. La ignorancia absoluta, el *ignoramos e ignoraremos* comienza cuando el saber cesa.

6.6. La muerte nos enfrenta con el miedo, la angustia y la depresión, así como con sus contrarios: fortaleza, serenidad, salud espiritual

La muerte sí nos enfrenta y confronta con el miedo, la angustia y la depresión, resultante de las vivencias descontroladas de algo tan existencial como el eventual o inminente cese de mi vida. La angustia de la muerte no pasa de ser, sin embargo, más que una probabilidad, pues la pobreza del ser en general y del mío en particular, así como la constatación de su enorme levedad frágil, pueden también avocarnos a sus contrarios, a saber, la: fortaleza, la serenidad, el bienestar emocional. De ahí las sorpresas de última hora, al pie de la mortaja.

6.7. Entre muerte-esclavitud por una parte, y vida-libertad por otra, no cabe otra relación que la de exclusión

La libertad es para la vida. Ignoramos todo del supuesto Hades literario así como del fantasioso Orco. Aunque la vida tenga sentido, jamás sabremos en vida (a no ser por esa opción de vida correspondiente) si la muerte lo tiene o no, y/o cuál sea. El viviente grano de trigo solo puede salir del marco de su desaparición de dos modos: dando su vida y confiando en que Dios se la restaure para siempre. Vivir es activar el alma dejándose

insuflar espíritu; solo desde ahí cabe conjugar la actividad de amar (es decir, de estar vivo) con la pasividad (soy amado, luego existo).

Caminamos a tientas, pero caminamos, pues ¿qué sería de la esperanza sin el calor de lo vivo? La esperanza en la resurrección en lo eterno comienza en esta vida, por eso "la toma de conciencia de aquello que nos plenificará surge a través de lo que podríamos llamar una 'convergencia de índices', tanto exteriores como interiores. La lenta integración de los mismos, su progresiva cristalización en torno a temas existenciales cada vez más vastos y entrañables, suele ser el camino ordinario que lleva al conocimiento de una vocación"[10].

6.8. Desde el cuidar la muerte pierde su desesperación, su amenazante fealdad

Yo no sé qué podría significar enseñar al hombre, si no es enseñarle a leer los rostros a través de las cosas, escribió A. de Saint Exupéry en su *Citadelle*. No hay un solo viviente que reproduzca exactamente rasgo a rasgo uno de los infinitos rostros que nos han precedido. Un ser humano es un ejemplar único y jamás reproducido desde que el mundo es mundo. La superficie más apasionante de la tierra es la del rostro humano; todo se puede ver en el cielo de un rostro, ver un rostro es ver alguien que ha visto algo más grande que él. Todo rostro es una puerta, y la misma puerta, según el instante en que se empuje, puede dar al paraíso o al infierno. Por nuestra parte, cada uno de nosotros es, después de cierta edad, responsable de su rostro, como escribió Camus (*La Chute*).

Hay esperanzas penúltimas que no sirven al desesperanzado de ultimidad. ¿Vale más no obstante esperanza inmanente breve que esperanza absoluta, sé de quién me he fiado? Toda esperanza espera, no toda espera es esperanzada. No hay esperanza contra toda esperanza (mera frase), la esperanza, si lo es absolutamente, nunca rompe el último vínculo con la esperanza más grande, última instancia de apelación. Y eso a pesar de los límites estructurales ¿Acaso no es el mismo capitalismo que produce la emigración el que se convierte en la esperanza misma del emigrante, tanto más cuanto más desesperado se encuentra? Como dijera Nietzsche, en la existencia y en la variada plasmación concreta del ideal ascético "se expresa el hecho fundamental de la voluntad humana, su *horror vacui* (horror al vacío): la voluntad necesita una finalidad, y prefiere querer la nada a no querer?". ¡Pero es y sigue siendo, voluntad! Siempre me impresionaron, y de ahí quizá mi tendencia a volverlo a contar, los sepelios de algunos de mis amigos con la sola voluntad, mucha voluntad, pero sin esperanza alguna; por eso me parecen más inevitablemente tristes sucedáneos de la esperanza esas solemnes y emotivas despedidas con el puño cerrado ante la fosa abierta y ya al acecho de los gusanos: *¡Que la tierra te sea leve!* ¿Leve? ¿Al muerto puede deseársele levedad cuando

se postula su eterna desaparición, es decir, cuando se niega su posible resurrección? Solo si realmente resucito podré encontrar levedad real, no meramente poética. La esperanza no es un mero ideal sin asidero; los ideales cuanto más elevados, más pueden matar por su misma irrealidad, si no se viven bajo esa coherencia pueden resultar desmovilizadores e infundados.

Por eso el hombre de esperanza va más allá del mal y de la angustia, sobre todo cuando cuida y cuando es cuidado. Fruto de la esperanza que infunde el cuidado del otro es también la propia militancia activa: esperanza sin militancia llega a ser esperanza muerta, una y otra se prestan apoyo. La respuesta a la esperanza es la profecía, tener algo que anunciar, a saber, que con mi ayuda podrá descubrir quién es quién está llamado a ser. Desesperar de alguien es matarlo, como hemos venido repitiendo.

A sufrimiento profundo, esperanza profunda: Recordemos: ante la presencia de cualquier persona con la que uno entra en contacto no se ha de pretender una apreciación objetiva de la misma, atendiendo a su valía o dignidad; no se ha de tomar, pues, en consideración ni la maldad de su voluntad, ni la limitación de su entendimiento o la absurdidad de sus conceptos, ya que lo primero podría fácilmente suscitar odio contra ella y lo último desprecio; sino que lo único que se ha de tomar en consideración son sus sufrimientos, su necesidad, su angustia, sus dolores: entonces se sentirá uno siempre unido con ella, simpatizará con ella y, en vez de odio o desprecio hacia ella, sentirá con ella aquella compasión, que es la única que se identifica con el *agape amoroso*. Para no permitir que surja contra ella el odio o el desprecio, el único punto de vista apropiado y verdadero no es la indagación sobre su pretendida *dignidad* sino la *compasión*. Esa compasión que, en su grado sumo, es la puerta del amor, esa puerta que todo ser humano quisiera abrir para encontrarse con una inusitada plenitud:

Así las cosas, la más grande forma de esperanza es la de sentirse cuidado incondicionalmente. Desde el Dios cuidador no cabe pensar en la vida de la muerte, sino en la gracia frente a la des-gracia. Esto aceptado, cabe entonces la clásica pregunta *¿dónde tu victoria, muerte?* Por eso el avaro de ser (en sus formas variadas de poder, prestigio, dinero) no suele llegar feliz hasta el fin de su vida, a veces ni siquiera a fin de mes. Porque para el avaro desconfiado siempre es mayor el miedo a la pérdida que la confianza en el encuentro, aunque sea el encuentro con lo eterno bueno. El Dios-Amor como ideal de la razón o como fruto de la casualidad (ese triste y vago "algo habrá después...", casi a regañadientes) no basta a una vida que afronta el estar viviendo y muriendo. Yo soy bueno por la gracia de Dios cuando puedo, y no siempre. Dios es mi esperanza y mi cuidador porque Él espera en mí.

1 . *Qo* 1, 4-9.

2 . *Fromm*, E.: *Ética y psicoanálisis.* FCE, México, 2006, p. 55.

3 . *Guevara*, A. de: *Relox de Príncipes*. Ed. ABL, Murcia, p. 968.

4 . *Ibíd*. p. 259.

5 . Canto de Huexotzingo. Escrito en una pared del Museo Nacional de Antropología. México.

6 . *Relox de Príncipes* cit, p. 968.

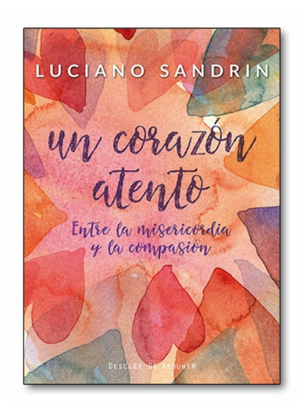
7 . *Marí*, A.: "Tumbas, muertes, cementerios y otras formas de recogimiento". En VVAA, *Seis miradas sobre la muerte*. Ed. Paidós, Barcelona, 2005, pp. 46-47.

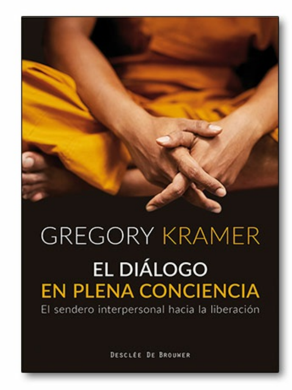
8 . *Ibíd.* pp. 49-50. "En el recinto sepulcral, en el cementerio, nuestra cultura hace posible una ruptura de nivel y, a la vez, una comunicación de esas tres regiones. El Infierno, la Tierra y la Puerta del Cielo se encuentran en el mismo eje, y por este eje se efectúa el paso de una región cósmica a la otra. La variante más extendida del simbolismo de este eje central es el Árbol cósmico, que se encuentra en el centro del universo y que sostiene a los tres mundos. La Cruz, la Columna, el Obelisco, el ciprés son variantes de este árbol cósmico y cada uno de ellos se convierte en el eje que une las tres regiones cósmicas. La comunicación entre el cielo y la tierra se hace posible gracias a la intersección de este pilar. El cristianismo, por su parte, ha tomado y reinterpretado este símbolo: la Cruz del calvario, hecha con la madera del árbol del bien y del mal, sustituye al árbol cósmico. Por la cruz opera la comunicación con el cielo" (*Ibíd,* pp. 55-56).

9 . Borges, J. L.: *Obras,* I. Ed. Emecé, Buenos Aires, 1996, p. 156.

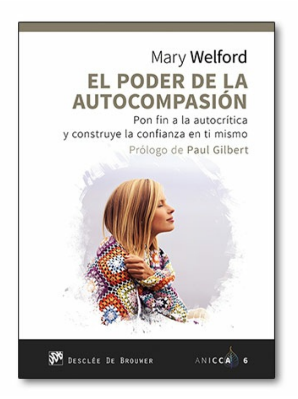
10 . *Mandrioni*, H. D.: *La vocación del hombre.* Ed. Guadalupe, Buenos Aires, 1998.

Otros libros











Un corazón atento

Entre la misericordia y la compasión

Luciano Sandrin

ISBN: 978-84-330-2951-5

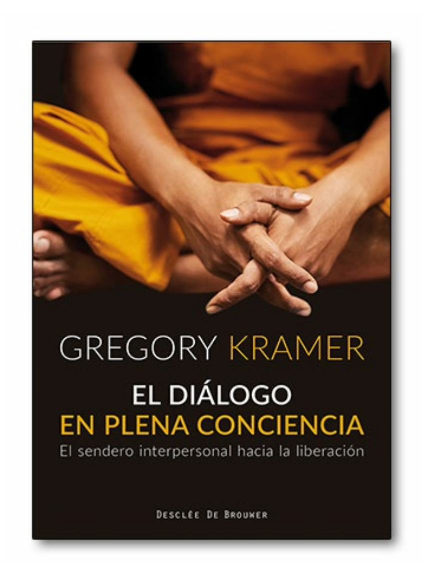
www.edesclee.com

Luciano Sandrin enseña Psicología de la Salud y la Enfermedad en el Camillianum de Roma. En su nuevo libro nos muestra cómo la misericordia y la compasión, aun siendo experiencias distintas, están estrechamente vinculadas. Ambas presuponen, como dice el título del libro, un corazón atento a los demás.

La compasión, en particular, implica la capacidad de sufrir, de participar en el sufrimiento ajeno. A la vista de la fragilidad humana, exige una respuesta de reconocimiento, de cercanía, de amor que sepa respetar la dignidad de cada persona. Algo que, según el autor, hoy podría estar seriamente comprometido: "El bombardeo de estímulos y de conexiones virtuales nos deja poco tiempo para reflexionar sobre el verdadero significado del mundo, nos «desconecta» de la realidad en la que vivimos, nos hace analfabetos para leer la comunicación no verbal en la relación cara a cara, y perdemos así la ocasión de salvar la parte viva de las personas que viven a nuestro lado".

Estos riesgos se pueden combatir con una educación adecuada, capaz de integrar una percepción y una interpretación cuidadosas de la realidad del sufrimiento con una acción efectiva para aliviarlo. Porque, escribe de nuevo: "La atención es un músculo vital de la mente: si lo usamos poco se debilita, mientras que si lo hacemos trabajar bien se refina cada vez más".

La perspectiva psicológica prevalece en el libro de Sandrin, acompañada de reflexiones espirituales y de pasajes bíblicos, particularmente de los relatos de los Evangelios, también interpretados en clave psicológica.



El diálogo en plena conciencia

El sendero interpersonal hacia la liberación

Gregory Kramer

ISBN: 978-84-330-2970-6

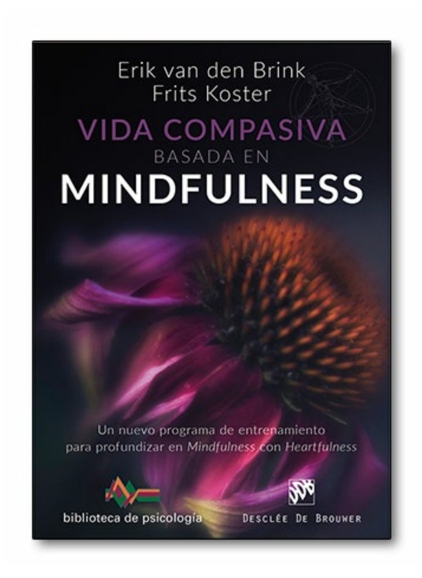
www.edesclee.com

El diálogo en plena conciencia es un modo de traer la tranquilidad y la plena conciencia, logradas en la meditación, a tus interacciones con las demás personas. Se trata de una práctica que puede llevarse a cabo con un compañero o en solitario, como una manera de acceder a un conocimiento profundo que puede aplicarse a la rutina de nuestras interacciones cotidianas.

A pesar de ser algo sorprendentemente nuevo en el mundo de la práctica budista, se basa toda ella en la enseñanza tradicional budista.

Kramer comienza con una presentación detallada de las enseñanzas budistas de las Cuatro Nobles Verdades vistas a través de una lente interpersonal. Dado que el sufrimiento o la insatisfacción (dukkha) se experimentan a menudo con mayor fuerza en nuestras relaciones con los demás, estas constituyen un espacio maravillosamente útil para desarrollar el diálogo en plena conciencia.

La práctica comienza después de un período de meditación, e incluye momentos para hablar, escuchar y guardar silencio. Kramer incluye numerosos ejemplos prácticos y muestra cómo los conocimientos adquiridos, en ocasiones sorprendentes, pueden aplicarse a la vida real.



Vida compasiva basada en mindfulness

Un nuevo programa de entrenamiento para profundizar en mindfulness con heartfulness

Erik van den Brik • Frits Koster

ISBN: 978-84-330-2938-6

www.edesclee.com

Una explicación bien estructurada y bellamente escrita sobre cómo y por qué el cultivo de la compasión plenamente consciente nos conducirá a una vida más sana, más feliz y con mayor armonía social.
Paul Gilbert, autor de Terapia centrada en la Compasión

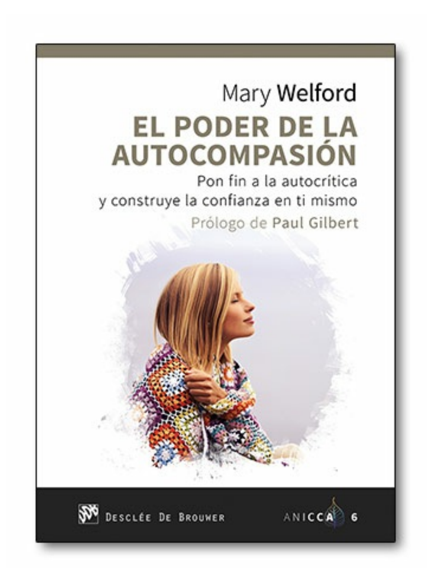
Una guía apasionante, que nos enseña cómo cultivar la compasión al servicio de aliviar el sufrimiento.
Willem Kuyken, Universidad de Exeter.

Mindfulness implica aprender a ser más conscientes de la vida momento a momento, aun cuando nos acarree dificultad, dolor o sufrimiento. Es un desafío al que todos hemos de hacer frente en un momento u otro y al que los profesionales de la salud se enfrentan cada día.

La compasión conlleva a su vez sensibilidad para con nuestro propio sufrimiento y el de los demás, y un valor especial para hacerle frente. Los autores han elaborado un programa de entrenamiento de ocho fases en el cultivo de la compasión, con ejercicios prácticos sustentados en habilidades de mindfulness.

Apoyados en la sabiduría antigua y la ciencia moderna, nos hacen ver cómo el hecho de ser compasivos moldea nuestras mentes y cerebros y resulta sumamente beneficioso para nuestra salud y nuestras relaciones.

Este programa será útil para lectores con diferentes problemas de salud mental crónicos o recurrentes, y un medio eficaz para hacer frente a la baja autoestima, la autoculpabilización o la vergüenza, permitiendo a los participantes experimentar más calidez, seguridad, aceptación y conexión consigo mismos y con los demás.



El poder de la autocompasión

Pon fin a la autocrítica y construye la confianza en ti mismo

Mary Welford

ISBN: 978-84-330-2971-3

www.edesclee.com

Enormemente accesible, comprensivo y divertido. Recomiendo este libro, rebosante de brillantes metáforas clínicas y técnicas creativas, a todos aquellos que quieran mejorar su autoconfianza.
Sam Cartwright-Hatton, Universidad de Sussex

Si alguien te dice que tienes baja autoestima, ¿te pones a la defensiva? Para muchos, el concepto mismo de autoestima tiene connotaciones negativas, porque recuerda las comparaciones que hacemos entre nosotros y los demás. Entonces, ¿cómo se construye la verdadera confianza en uno mismo?

Durante demasiado tiempo la autoestima se ha basado en la idea de que, si logras determinados objetivos, lo estás haciendo bien, lo que puede llevar a compararse con los demás como medio de generar confianza.

Aquí aprenderás que centrarse en la autocompasión en lugar de en la autoestima, es en realidad la mejor manera de construir una confianza verdadera y duradera.

Las habilidades y las técnicas de comportamiento descritas en este libro provienen de la innovadora Terapia Centrada en la Compasión, que sostiene que ser compasivo contigo mismo, incluso cuando las cosas no van bien, es fundamental para generar autoconfianza.

Con la Terapia Centrada en la Compasión adoptarás una actitud de aceptación de tus fortalezas y debilidades y un compromiso de cambio que no dependerá de ser demasiado autocrítico ni de compararte con los demás.



Director: Manuel Guerrero

1. Leer la vida. Cosas de niños, ancianos y presos, (2ª ed.) Ramón Buxarrais.
2. La feminidad en una nueva edad de la humanidad, Monique Hebrard.
3. Callejón con salida. Perspectivas de la juventud actual, Rafael Redondo.
4. Cartas a Valerio y otros escritos,(Edición revisada y aumentada). Ramón Buxarrais.
5. El círculo de la creación. Los animales a la luz de la Biblia, John Eaton.
6. Mirando al futuro con ojos de mujer, Nekane Lauzirika.
7. Taedium feminae, Rosa de Diego y Lydia Vázquez.
8. Bolitas de Anís. Reflexiones de una maestra, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
9. Delirio póstumo de un Papa y otros relatos de clerecía, Carlos Muñiz Romero.
10. Memorias de una maestra, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
11. La Congregación de "Los Luises" de Madrid. Apuntes para la historia de una Congregación Mariana Universitaria de Madrid, Carlos López Pego, s.j.
12. El Evangelio del Centurión. Un apócrifo, Federico Blanco Jover
13. De lo humano y lo divino, del personaje a la persona. Nuevas entrevistas con Dios al fondo, Luis Esteban Larra Lomas
14. La mirada del maniquí, Blanca Sarasua
15. Nulidades matrimoniales, Rosa Corazón
16. El Concilio Vaticano III. Cómo lo imaginan 17 cristianos, Joaquim Gomis (Ed.)
17. Volver a la vida. Prácticas para conectar de nuevo nuestras vidas, nuestro mundo, Joaquim Gomis (Ed.)
18. En busca de la autoestima perdida, Aquilino Polaino-Lorente
19. Convertir la mente en nuestra aliada, Sákyong Mípham Rímpoche
20. Otro gallo le cantara. Refranes, dichos y expresiones de origen bíblico, Nuria Calduch-Benages
21. La radicalidad del Zen, (3ª ed.) Rafael Redondo Barba
22. Europa a través de sus ideas, (2ª ed.) Sonia Reverter Bañón
23. Palabras para hablar con Dios. Los salmos, Jaime Garralda
24. El disfraz de carnaval, José M. Castillo
25. Desde el silencio, (2ª ed.) José Fernández Moratiel
26. Ética de la sexualidad. Diálogos para educar en el amor, Enrique Bonete (Ed.)
27. Aromas del zen, Rafa Redondo Barba
28. La Iglesia y los derechos humanos, José M. Castillo

29. María Magdalena. Siglo I al XXI. De pecadora arrepentida a esposa de Jesús. Historia de la recepción de una figura bíblica, Régis Burnet
30. La alcoba del silencio, José Fernández Moratiel –Escuela del Silencio (Ed.)–
31. Judas y el Evangelio de Jesús. El Judas de la fe y el Iscariote de la historia, Tom Wright
32. ¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso, Enrique Martínez Lozano
33. Dios está en la cárcel, Jaime Garralda
34. Morir en sábado ¿Tiene sentido la muerte de un niño?, Carlo Clerico Medina
35. Zen, la experiencia del Ser, Rafael Redondo Barba
36. La sabiduría de vivir, (3ª ed.) José María Toro
37. Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal, (2ª ed.) Alfonso López Quintás
38. Dirigir espiritualmente. Con San Benito y la Biblia, (2ª ed.) Anselm Grün, Friedrich Assländen
39. Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal, (3ª ed.) Enrique Martínez Lozano
40. Detrás de la apariencia, Matilde de Torres Villagrá
41. El esplendor de la nada, Rafael Redondo Barba
42. Desenterrar y vivir el Evangelio, Jaime Garralda
43. Descanser. Descansar para ser. Propuestas para liberarnos del secuestro del descanso, José María Toro
44. Quiéreme libre, déjame ser. Lo masculino, lo femenino y la pareja, Alfonso Colodrón
45. La vida no tiene marcha atrás. Evolución de la conciencia, crecimiento espiritual y constelación familiar, Wilfried Nelles
46. Quien ama muere bien. Al borde de la Tierra Pura de Buda, DHARMAVIDYA, David J. Brazier
47. Humanizar el liderazgo, José Carlos Bermejo y Ana Martínez
48. Teología popular. La buena noticia de Jesús, José M. Castillo
49. Por qué - Cómo - Y hablando con Dios, Fundación padre Garralda
50. Envejecimiento en la vida religiosa, José Carlos Bermejo
51. Teología popular (II). El reinado de Dios, José M. Castillo
52. La sabiduría interior. Pinceladas de filosofía experiencial, Tomeu Barceló
53. Teología popular (III). El final de Jesús y nuestro futuro, José M. Castillo
54. La psicoterapia integrativa en acción, Richard G. Erskine y Janet P. Moursund
55. Debate en torno al aborto. Veinte preguntas para debatir sin crispación sobre el aborto, Benjamín Forcano, Javier Elzo, Federico Mayor Zaragoza, Nuria Terribas, Juan Masiá
56. Para reír y rezar, Manuel Segura Morales
57. Guía no farmacológica de atención en enfermedades avanzadas. Cuidados paliativos integrales, Iosu Cabodevilla
58. La laicidad del Evangelio, José María Castillo
59. Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad, Enrique Martínez Lozano
60. Guía para hombres en marcha. De la línea al círculo, Alfonso Colodrón
61. Entra en ti, Mercedes Montalt y Enrique Montalt
62. Mi alegría sobre el puente. Mirando la vida con los ojos del corazón, José María Toro
63. Ser la propia luz. Más allá de linajes y maestros, de escuelas y creencias, Rafael Redondo Barba
64. Vivir. Espiritualidad en pequeñas dosis, Juan Masiá
65. El dinero emocional, Ruth Morales

66. Todo confluye. Espíritu y espiritualidad en los movimientos altermundistas, José Eizagirre
67. Humanitinas. Fármacos humanizadores, José Carlos Bermejo y Diana S. Simón
68. La homosexualidad en verdad. Romper, por fin, el tabú, Philippe Ariño
69. Zendo Betania. Donde convergen zen y fe cristiana, Ana María Schlüter
70. Solo estar, Enrique y Mercedes Montalt Alcayde
71. La dicha de ser. No-dualidad y vida cotidiana (2ª ed.), Enrique Martínez Lozano
72. Enseñanzas del Silencio de Moratiel, Alicia Martínez
73. Puentes de perdón, Pax Dettoni Serrano
74. Espiritualidad para ahora. Verbos para el hortelano del espíritu, José Carlos Bermejo
75. El pulso del cotidiano. Ser. Hacerse. Vivir. Realizarse, José María Toro
76. Más allá del olvido, Matilde de Torres Villagrá
77. El que vive. Relecturas del Evangelio, Juan Masiá Clavel, S.J.

Índice